



”Eat, move, sleep”

Miten työikäiset suomalaiset kokevat hyvinvoinnin ja sen tavoittelun 2010-luvulla

Sofia Lehtonen

Pro Gradu-tutkielma

Kesäkuu 2017

Yleinen ja aikuiskasvatustiede

Kasvatustieteellinen tiedekunta

Helsingin yliopisto

Ohjaaja: Sonja Kosune

SISÄLLYSLUETTELO

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	6
2 HYVINVOINTIIN LIITTYVIÄ TEORIOITA	10
2.1 Allardtin Klassinen hyvinvointimalli.....	12
2.2 Subjektiiivinen hyvinvointi.....	15
2.2.1 Ulkoiset ominaisuudet.....	15
2.2.2 Sisäiset ominaisuudet ja persoonallisuus	15
2.2.3 Subjektiiivinen hyvinvointi ja tavoitteet	18
2.3 Motivaatio sekä Decin ja Ryanin Itsemääräytymisteoria	20
2.4 Työhyvinvointi ja työn imu	23
3 TUTKIMUSASETELMA	27
3.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tarkoitus	27
4 TUTKIMUSSTRATEGIA	29
4.1 Tutkimusperspektiivi ja tutkimusmenetelmät.....	29
4.2 Sisällönanalyysi	32
4.3 Haastattelu	34
4.4 Haastateltavat ja aineistonkeruu	36
4.5 Luotettavuus ja pätevyys	38
4.6 Etiikka.....	40
5 ANALYYSI.....	42
5.1 Aineiston ja analyysirungon esittely	44
5.2 Milesin ja Hubermannin analyysimalli	47
6 TULOKSET	51
6.1 Subjektiiiviset hyvinvointitarpeet	51
6.1.1 Ruoka	51
6.1.2 Lepo ja palautuminen	53
6.1.3 Työ	55
6.1.4 Raha.....	57
6.1.5 Liikunta	58
6.1.6 Päihteet	59
6.2 Suhtautuminen itseen ja työhön	60
6.2.1 Käsitykset itsestä muiden silmissä	60
6.2.2 Käsitykset itsestä	63

7	JOHTOPÄÄTÖKSET TULOKSISTA	69
7.1	Vastaukset tutkimuskysymyksiin ja -ongelmaan.....	69
7.2	Luotettavuusarviointia tutkimustuloksista	73
8	POHDINTA	75
8.1	Lopuksi	77
	LÄHTEET	80
	LIITTEET	86

HELSINGIN YLIOPISTO – HELSINGFORS UNIVERSITET – UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta – Fakultet – Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta		Laitos – Institution – Department Kasvatustieteiden laitos
Tekijä – Författare – Author Sofia Lehtonen		
Työn nimi – Arbetets titel – Title ”Eat, move, sleep” <i>Miten työikäiset suomalaiset kokevat hyvinvoinnin ja sen tavoittelun 2010-luvulla</i>		
Oppiaine – Läroämne – Subject Yleinen ja aikuiskasvatustiede		
Työn ohjaaja(t) – Arbetets handledare – Supervisor Sonja Kosunen	Vuosi – År – Year 2017	Sivumäärä – Sidoantal- Number of pages 80 + 7 liitesivua
<p>Tiivistelmä – Abstrakt – Abstract</p> <p><i>Tavoitteet</i> Tämän tutkielman tarkoitus oli selvittää, minkälaisia hyvinvointitarpeita ja työnimun kokemuksia työikäisillä suomalaisilla on. Tutkimusongelma oli, että on perusteltua tutkia lisää hyvinvointia ja työnimua sekä niiden keskinäistä suhdetta subjektiivisesta näkökulmasta, syvemmän ymmärryksen saamiseksi, vaikka tarpeiden on todettu olevan universaaleja. Teorioina on hyödynnetty Klassista hyvinvointimallia, Subjektiivisista hyvinvointia sekä Itsemääräytymisteoriaa.</p> <p><i>Menetelmät</i> Tutkielma toteutettiin kvalitatiivisen tutkimusperinteen mukaisesti. Tutkielmaa varten haastateltiin kahdeksaa henkilöä. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoidun teemahaastattelun mukaisesti. Tutkimustulosten analyysiä varten hyödynnettiin teoriasidonnaista sisällönanalyysimenetelmää sekä aineiston koodauksessa Atlas.ti-ohjelmaa.</p> <p><i>Tulokset ja johtopäätökset.</i> Tulokset vahvistivat sen näkemyksen, että hyvinvoinnin tavoittelu on tärkeä arvo haastatelluille henkilöille. Tulokset osoittivat, että hyvinvoinnin nähdään koostuvan niin puutos-kuin kehitystarpeista. Puutostarve ravinnonsaanti näyttäytyi työikäisille kehitystarpeen kaltaisena eli ruokavalioon, harrastuksiin kiinnitettiin runsaasti huomiota. Työn imuun vaikuttui eniten se, miten muut näkevät sinut ja miten itse näet itsesi. Tuloksista ilmeni myös, että monet tutkielman työikäisistä ovat kokeneet uupumusta jossain vaiheessa työikäisyyttään ja että työ ei ollut ainoa mikä uuvuttaa tämän päivän ihmistä.</p>		
Avainsanat – Nyckelord – Keywords subjektiivinen hyvinvointi työn imu tarve		
Säilytyspaikka – Förvaringsställe – Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet) <i>ethesis.helsinki.fi</i>		

HELSINGIN YLIOPISTO – HELSINGFORS UNIVERSITET – UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta – Fakultet – Faculty Faculty of pedagogics		Laitos – Institution – Department	
Tekijä – Författare – Author Sofia Lehtonen			
Työn nimi – Arbetets titel – Title ”Eat, move, sleep” <i>How people in the working age see well-being and the pursuit of well-being in the 21st Century</i>			
Oppiaine – Läroämne – Subject Educational sciences			
Työn ohjaaja(t) – Arbetets handledare – Supervisor Sonja Kosunen		Vuosi – År – Year 2017	Sivumäärä – Sidoantal – Page numbers 82 plus 7 appendix
<p>Tiivistelmä – Abstrakt – Abstract</p> <p><i>Aim.</i> The aim of this Thesis was to find out what kind of needs for well-being the working-age Finns have and how they experience work-engagement. The Research problem was that even though the well-being need have been proved to be universal it is motivated to study the connection between well-being and work-engagement out of a subjective perspective on needs. The Classical Well-being model the Subjective Well-being Theory, SWB and Self-Determination Theory, SDT were used as the Theoretical Reference frame for this Thesis.</p> <p><i>Methods.</i> The study was conducted in a qualitative manner. Eight people took part in this study and were interviewed. The respondents were interviewed and filled in a questionnaire regarding their background information. The interviews were conducted using a half-structured theme interview. The data was coded with the Atlas.ti programme and analyzed with the theory bound content analysis method.</p> <p><i>Results.</i> The results confirmed that the pursuit of well-being is a value of great meaning to the respondents in this study. The results showed that well-being according to the respondents consists mainly of the satisfaction of basic needs like nurture and rest - but also of satisfying the higher-level needs like <i>self-fulfillment</i>. Part of the basic needs were seen even as important as the higher-level needs hence, diet and working out were given a lot of attention. Work engagement was mostly affected by how one sees oneself or how other people see oneself. The results even showed that most of the working-aged people have experienced exhaustion or burnout at some point of their lives.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords subjective well-being work-engagement basic need			
Säilytyspaikka – Förvaringsställe – Where deposited The University of Helsinki Library – Helda / E-thesis (opinnäytteet) ethesis.helsinki.fi			

1 JOHDANTO

Hyvinvointidiskursseihin ja -käytäntöihin liittyy aina yhteiskunnallisia arvoja ja normatiivisia ohjeita siitä, miten ihmisten tulisi toimia ja miten ihmiset toimivat (Törrönen, 2001). Samoin yhteiskunnan valtarakenteet ja -kysymykset sisältyvät hyvinvointiin (Williams, Popay & Oakley, 1999). Myös suomalaisen Erik Allardtin (1975; 1976) mukaan hyvinvointi on yhteiskunnallinen ilmiö. Hänen mukaansa hyvinvointiin voi liittää ajatuksen niin sanotusta hyvästä yhteiskunnasta. Kuitenkin ajat ja elinolot muuttuvat ja elinolojen muututtua hyvinvointi on määriteltävä uudelleen. Hyvinvointi voidaan jaotella kahteen osaan: tarpeisiin ja arvoihin (Allardt, 1975; 1976.) Harvaa termiä on määritelty yhtä monipuolisesti kuin hyvinvointia (Allardt 1975, 12). Sen lisäksi, että hyvinvointi on ilmiönä aikaan sidonnainen ja muuttuva, voi hyvinvointitutkimustakin tehdä hyvin monesta eri näkökulmasta. Eräs näkemys onkin, että hyvinvointitutkimusta tehdään tyypillisimmin psykologisesta, sosiologisesta, filosofisesta, taloustieteellisestä tai lääketieteellisestä näkökulmasta (Koistinen, 2010.)

Tämän päivän hyvinvointinäkemysten voidaan nähdä perustuvan Antiikin aikojen *hedonistiseen näkökulmaan* ja *eudaimoniseen näkökulmaan* Hakasen (2010) mukaan. Hedonistisella näkökulmalla tarkoitetaan sitä, että tärkein hyve elämässä on mielihyvän saavuttaminen sekä mielihyvän vältteleminen. Sen sijaan eudaimonisen näkökulman mukaan hyvinvointi on sitä, että voi elämässään toteuttaa omia inhimillisiä mahdollisuuksiaan ja tehdä sitä, mikä on itselle arvokasta ja hyveellistä. (Hakanen, 2010.) Onnellisuus on tullut yhä keskeisemmin mukaan hyvinvointikeskusteluun. (Särkelä, Siltaniemi, Rouvinen-Wilenius, Parviainen & Ahola 2014, 18.) Diener, Oishi ja Lucas (2002) puhuvat myös onnellisuuden tavoittelusta osana henkilön subjektiivista hyvinvointia.

Tässä tutkielmassa lähdetään siitä oletuksesta, että hyvinvointi perustuu osin Allardtin ja Maslown (1943) innoittamana yksilön *tarpeisiin*. Tarpeilla sen sijaan nähdään yhteys eudaimoniseen näkökulmaan sisältyviin inhimillisiin mahdollisuuksiin. Tämän päivän ihmisellä on huomattavasti enemmän mahdollisuuksia tehdä omat valintansa verrattuna aiempiin aikoihin. Eri tutkimusnäkökulmien ohella on huomioitava myös, että hyvinvointi on käsite, joka voidaan ymmärtää eri lailla ja jota myös käytetään eri tavoin eri kielissä. Esimerkiksi englannin kielessä hyvinvoinnille on olemassa eri nimityksiä, joilla jokaisella on hieman eri merkitys. Näitä ovat esimerkiksi *welfare*, *well-being* ja *wellness*. Suomen kielessä näille on

vain yksi vastine eli hyvinvointi. *Welfare* on termi, jota käytetään erityisesti taloudellis-politiisesta lähestymiskulmasta tai hyvinvointivaltiosta puhuttaessa. *Well-being* on termeistä useimmiten käytössä akateemisissa yhteyksissä. *Wellness* on termeistä monipuolisimmassa käytössä.

Brinkmann (2016) on tanskalainen psykologian professori, joka on tarkkaillut ihmisen toimintaa kehittämiseen suhteen kriittisesti. Erityisesti työelämää hallitsee hänen mukaansa tänä päivänä jatkuva uudelleen asennoituminen ja muutos. Teemme työtä oppivissa organisaatioissa, joissa elinikäinen oppiminen ja osaamisen kehittäminen ovat nousseet avainkäsitteiksi. Näitä käsitteitä käytetään ahkerasti myös yrityksissä ja koulutusjärjestelmissä. Ajastamme voi myös käyttää ilmausta *virtaava modernius* tai *nopeutuva kulttuuri*. (Brinkmann, 2016.) Mikäli pohditaan sitä, minkälaiset hyvinvointidiskurssit ja – käytännöt vallitsevat tänä päivänä, voidaan havaita, että yhteiskunnallisiin arvoihin ja normatiivisiin ohjeisiin linkittyy vahvasti jatkuva itsensä kehittäminen. Brinkmann (2016). Hyvinvointi on käsitteenä siis muuttunut Allardtin ajoista ja kaipaisi uutta määrittelyä – tästä oletuksesta lähdetään tässä tutkielmassa. Seuraavaksi esittelen esimerkkejä hyvinvoinnista työkonteksteissa.

Schaupp, Koli, Kurki ja Ala-Laurinaho (2013) toteavat, että elämme aikakautta, jossa sekä esimiehet että alaiset joutuvat jatkuvasti sopeutumaan uuteen ja muokkaamaan toimintaansa. Näistä jatkuvista muutoksista ja kehitysvaatimuksista on seurannut muutosvastaisuutta, mikä on ihmiselle luontaista. Tätä muutosvastaisuutta lievennetään työhyvinvointiin panostavin hankkein. (Schaupp, Koli, Kurki et al., 2013.) Työhyvinvointihankkeet ovat tarpeellisia myös siitä syystä, että organisaatioille eivät riitä enää vain suhteellisen terveet työntekijät, jotka tekevät työnsä hyvin ja joilla ei ole runsaasti oireilua, sairauksia ja poissaoloja (Hakanen, 2004; 2010). Hakasen (2004; 2010) näkemystä täydentää työntekijän näkökulmasta Cederström (2011, 37) toteamalla, että työntekijän ongelmat ovat nykyään harvemmin fyysisiä kipuja tai särkyjä, vaan tilalle ovat tulleet matala motivaatio ja merkityksettömyyden tunne. Ensimmäiset merkit tästä muutoksesta syntyivät 1960- ja 1970-lukujen Yhdysvalloissa. Tuona aikakautena ihmisten poliittinen aktiivisuus kääntyi huomattavaan laskuun ja kiinnostus omaan itseen ja omiin henkilökohtaisiin intresseihin kasvoi. Ilmiöstä käytetään myös nimitystä *narsismin kulttuuri*. (Lasch, 1983).

1960- ja 1970-lukujen jälkeisinä vuosikymmeninä kiinnostus omaan itseen on vain kasvanut. Cederströmin ja Spicerin (2015) mukaan työhyvinvointihankkeiden yleisyyden lisäksi yhteiskunnan normeihin kuuluu yleisesti se, että ihminen pyrkii tuntemaan hyvinvoinnin tunnetta ja tekee terveellisiä valintoja. Ihmisen tulee siis ”toimia oikein” (Cederström, 2011). Onnellisuuden ja terveellisyyden tavoittelusta on tullut ikään kuin pakko, jota tulisi noudattaa toimiakseen moraalisesti oikein. Tässä terveenä olemisen ja onnellisuuden tavoittelussa piilee kuitenkin paradoksi. (Cederström & Spicer, 2015.) Samaan aikaan terveyden tavoittelun ja edistämisen kanssa elää yhteiskunnassa vaatimus siitä, että jokaisen tulisi tavoitella omaperäisyyttä (*self-authenticity*) eli toteuttaa omaa itseään. Omaperäisyyden tavoitteluun kuuluu kuitenkin paradoksaalisesti se, että pyritään terveyttä edistävien valintojen tekoon eikä sitä haittaaviin valintoihin. (Brinkmann, 2016). Nyt 2010-luvulla on syntynyt myös tietoisesti hyvinvointia vastustavia liikkeitä, joille hyvinvointi ei olekaan se tärkein arvo vaan hyvinvoinnin vastustaminen. Tällainen hyvinvointivastainen liike on muun muassa lihavuuden hyväksyjät (*Fat acceptance movement*). (Cederström & Spicer, 2015, 162- 164.)

Konkreettisesti hyvinvoinnin tavoittelu näkyy 2010-luvulla siinä, kuinka paljon ihmiset ja organisaatiot panostavat ruokavalioon, liikuntaharrastuksiin ja – palveluihin, ulkonäöstä huolehtimiseen sekä muuhun, jonka tarkoitus on jossain määrin edistää hyvinvointia. Myös uusia ammatteja on syntynyt edesauttamaan hyvinvointia, kuten elämäntaitovalmentajat (*life coaches*), henkilökohtaiset valmentajat (*personal trainerit*) sekä hyvinvointikonsultit ja -valmentajat. Ilmiönä hyvinvoinnin tavoittelu on kansainvälinen – ehkä jopa länsimainen, mutta sen alkuunpanijoita ovat isot organisaatiot ja yritykset Cederströmin (2011) mukaan. Oma sukupolveni, 1980 - 1990-luvuilla syntyneet, ovat kasvaneet maailmassa, missä hyvinvointi ja erityisesti sen englanninkielinen nimitys wellness on jatkuvasti pinnalla niin katukuvassa, mediassa kuin sosiaalisessa mediassa. Hyvinvoinnista on tullut liiketoimintaa. Muun muassa Yleisradio uutisoi tiistaina 25.1.2017: ”Hyvinvointikirjat ovat kasvava bisnes – suorittaminen ei enää käy, nyt haetaan henkistä voimaa”. Sen lisäksi siis, että ihmiset pyrkivät edistämään tai ylläpitämään hyvinvointiaan konkreettisen tekemisen kautta, kulutetaan rahaa myös hyvinvoinnin parantamiseen keskittyvään kirjallisuuteen ja siihen, että voisi kohentaa henkistä hyvinvointia.

Rajan löytäminen työn ja muun elämän välille tullut yhä vaikeammaksi vetää toteavat Cederström (2011) Cederström & Spicer (2015) Hakanen (2004; 2010). Hakanen (2004, 130) toteaa, että ihminen nykypäivänä uupuu yhä useammin siksi, etteivät työ ja muu elämä ole

enää toisistaan erillisiä elämän alueita. Hänen mukaansa ihmiset eivät myöskään koe heillä olevan erikseen työ- ja yksityiselämää. Se mikä aiemmin oli henkilökohtainen harrastus, kuten esimerkiksi kävely tai lenkkeily, voi tätä nykyä olla jonkun yrityksen koulutustekniikka (Cederström & Spicer, 2015, 162). Nämä yllämainitut syyt muiden rinnalla ovat johtaneet siihen, että ihmiset ovat alkaneet toteuttaa itseään yhä voimakkaammin omaperäisyyden (*self-authenticity*) löytämisen toivossa. Brinkmannin (2016) mukaan jatkuva itsensä etsiminen ei kuitenkaan johda haluttuun lopputulokseen.

Tutkielmassa ei vedetä selväpiirteistä rajaa työhyvinvoinnin ja hyvinvoinnin välille, sillä tavoittelen holistista näkemystä koetuista hyvinvointitarpeista. Työhyvinvoinnin kanssa käsi kädessä kulkee työmaailmassa näyttäytyvä työn imu (*work engagement*), jolla tarkoitetaan myönteistä ja pysyvää tunne- ja motivaatiotilaa, jolloin ihminen kokee itsensä tarmokkaaksi uppoutuneeksi ja omistautuneeksi työtehtävissään (Hakanen, 2010). Työhyvinvointi ja hyvinvointi ovat kuitenkin toisiaan lähellä: sillä voiko olla hyvää työhyvinvointia, mikäli yleinen hyvinvointi on matala ja Maslowin (1943) tarvehierarkian perustarpeet eivät tule tyydytetyiksi.

Hyvinvoinnin tavoittelemisen on kiinnostava tutkimusaihe, sillä suurin osa tutkimuksesta keskittyy siihen, mistä hyvinvointi koostuu eikä esimerkiksi ihmisten välisiin näkemyseroihin. Luvussa kaksi esittelen tutkielman teoreettisen viitekehyksen. Luvussa kolme tuon esille tutkimuskysymykset, tutkimusongelman sekä tutkimuksen tarkoituksen. Luvussa neljä perustelen tekemäni strategia- ja menetelmävalinnat. Luvussa viisi esittelen analyysin perusteet ja luvussa kuusi tutkielman tutkimustulokset. Luvussa seitsemän esitellään tutkimustuloksista tehdyt johtopäätökset ja luvussa kahdeksan pohditaan tutkimusaihetta yleisessä kontekstissa, arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta ja pohditaan jatkotutkimusaiheita.

2 HYVINVOINTIIN LIITTYVIÄ TEORIOITA

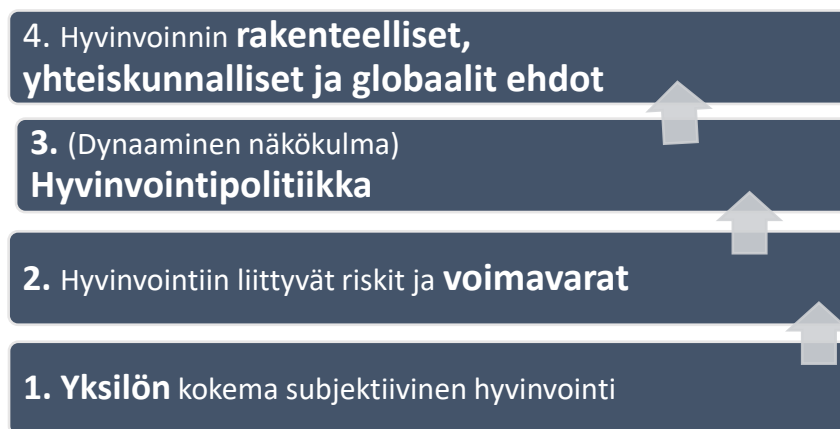
Tässä luvussa esitellään tutkielmaan valittua teoriapohjaa, johon sisältyy Klassinen hyvinvointimalli Erik Allardt (1975;1976), Subjektiivinen hyvinvointiteoria Diener, Oishi & Lucas (2000), Itsemääräytymisteoria, SDT Deci & Ryan erityisesti sen psykologiset perustarpeet Richard Ryan & Edward Deci (2000a; 2000b) ja Työn imu-teoria Hakanen (2010). Myös tyypillisimmät tavat tehdä hyvinvointitutkimusta esitellään tässä luvussa. Teoreettinen viitekehys on valittu huolellisin perustein uskoen, että viitekehysten eri osat täydentävät toisiaan erityisesti tarpeiden suhteen.

Kuten johdannossa ilmaistiin, on ihmisen hyvinvointiin liittyvää tutkimusta tehty muun muassa *psykologisesta, sosiologisesta, filosofisesta, taloustieteellisestä ja lääketieteellisestä* näkökulmasta. *Psykologisesta* viitekehyksestä hyvinvointitutkimusta on tehty yksilön henkistä ja koettua hyvinvointia sekä tyytyväisyyttä tarkastelemalla. *Sosiologisista* lähtökohdista hyvinvointia ja elämänlaatua on tarkasteltu yksilön näkökulmasta sosiaalisena toimijana ja yhteisön jäsenenä. Tutkimuskohteena ovat ei-materiaalinen hyvinvointi sekä ihmisen tarpeet ja halut, toivomukset ja ihanteet. *Filosofisesta* viitekehyksestä tarkastellen yksilön hyvinvointia tutkitaan selvittämällä hänen elämänarvojaan eli hyvää elämää. *Taloustieteellinen* hyvinvoinnintarkastelutapa tutkii taloudellisia resursseja ja resurssien jakautumista. *Lääketieteellinen* hyvinvointitutkimusintressi tarkastelee ihmisen fyysistä terveyttä ja lääketieteellisten interventioiden vaikutuksia. (Koistinen, 2010, 54 - 55.)

Törrösen (2001) mukaan hyvinvointia lähestytään ja tutkitaan 2000-luvulla useimmiten joko hyvinvointiin liittyvien tarpeiden tai hyvinvointiresurssien näkökulmasta. Williamsin, Oakleyn ja Popayn (1999) mukaan henkilökohtaiset arjen tilanteiden *selviytymiskeinot*, joita myös *coping*-keinoiksi kutsutaan, ovat merkityksellisiä hyvinvoinnille. Myös identiteettikysymykset ovat hyvinvointitutkimuksen uusia trendejä (Törrönen, 2001, 21). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan hyvinvoinnin osatekijät jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materialistiseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin ja elämänlaatuun (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 26.6.2017).

Allardtin Klassisessa hyvinvointimallissa (1975; 1976) puhutaan niin ikään sekä tarpeista että resursseista. Williamsin, Popayn ja Oakleyn mallissa (1999, 181) nostetaan esille *voimavarat* hyvinvoinnin tavoittelemisessa ja tutkimisessa. Voimavarat voidaan tulkinnasta riippuen käsittää samalla tavalla kuin Allardtin resurssit, vaikka Williams, Popay ja Oakley (1999) kuvaavatkin voimavaroja laaja-alaisemmin. Heidän mukaansa voimavarat ovat taloudellisen aspektin lisäksi myös ihmisen henkilökohtaisia voimavaroja sekä selviytymiskeinoja, ratkaisumalleja ja toimintatapoja (Williams, Popay & Oakley, 1999). Williamsin, Popayn ja Oakleyn hyvinvointimallissa on neljä eri tasoa. Ensimmäinen taso on yksilön kokema subjektiivinen hyvinvointi. Toinen taso kuvaa hyvinvointiin liittyviä riskejä sekä päinvastaisesti voimavaroja. Kolmas taso on dynaaminen näkökulma siihen, miten hyvinvointipolitiikkaa voi muotoilla ja toteuttaa ja neljäs taso kuvaa hyvinvoinnin rakenteellisia, yhteiskunnallisia ja globaaleja ehtoja.

Tässä tutkielmassa ei laiteta tasoja tärkeysjärjestykseen, vaan tutkielma vastaa Williamsin, Popayn ja Oakleyn (1999) näkemystä siitä, että hyvinvointi koostuu monesta eri tasosta, joiden erot eivät kuitenkaan ole selvärajaiset. Henkilökohtaisista voimavaroista, selviytymiskeinoista, ratkaisumalleista ja toimintatavoista käytetään tässä tutkielmassa yksinkertaistamisen vuoksi nimitystä *tarpeet*. Tätä tukevat myös ”pääteorioiden” eli Allardtin sekä Decin ja Ryanin teorioiden käyttämä kieli. Kuviossa 1 esitellään hyvinvointimallin eri tasot.



Kuvio 1. Hyvinvointimallin osa-alueet. (Williams, Popay, Oakley, 1999)

Tämä tutkielma pyrkii kasvatustieteellisen näkökulman saavuttamiseen. Koska hyvinvointia ei voi tarkoin rajata ja luokitella ilmiön todetun diversiteetin vuoksi, nousevat esille myös

eri tieteenalojen näkökulmat, kuten psykologinen näkökulma eli se, miten ihminen hyvinvointinsa kokee, sosiologinen näkökulma eli minkälaisia tarpeita ja ihanteita yksilöllä sosiaalisena toimijana ja yhteisönsä jäsenenä on sekä filosofinen näkökulma eli se, minkälaista on ihmisen kokema ”hyvä elämä”. Lääketieteellistä näkökulmaakaan ei voi sinänsä täysin sulkea pois, sillä tutkielmassa on kiinnostuttu myös terveyskäyttäytymisestä. Dienerin, Oishin ja Lucaksen (2002) Subjektiiivisessa hyvinvointiteoriassa puhutaan niin ikään yksilön *ulkoisista ominaisuuksista*, joilla tarkoitetaan elinoloja ja mahdollisuuksia. Subjektiiivisen hyvinvointiteorian mukaan ulkoisista ominaisuuksista hyvinvointia selittää parhaiten varallisuus henkeä kohden eli tässä mielessä myös taloudellinen näkökulma on esillä tutkielmassa.

2.1 Allardtin Klassinen hyvinvointimalli

Harvaa yhteiskuntatieteellistä käsitettä on kuvailtu yhtä monipuolisesti kuin hyvinvointia, sillä se koostuu hyvin ”monenlaisista aineksista” kuten esimerkiksi tarpeista, toiveista ja arvoista (Allardt, 1976). Joidenkin mielestä hyvinvointi on käsitteenä niin monipuolinen, että sen voi jättää kuvailematta kokonaan ja sen sijaan operoida hyvinvointikäsitettä kyseessä olevan tilanteen mukaan (Allardt, 1975, 12 - 13). Vaikka taloudellis-poliittinen järjestelmä on hyvinvoinnin tärkeä taustatekijä, ei sen varaan voi kuitenkaan pelkästään nojata, vaan tarvitaan parempaa ymmärrystä hyvinvoinnista Allardtin (1975; 1976) mukaan. Myös 2010-luvulla ovat Särkelä, Siltaniemi, Rouvinen-Wilen et al. (2014) olleet yhtä mieltä siitä, että taloudella ja ihmisten hyvinvoinnilla on keskinäinen riippuvuussuhde. Hyvinvointitarkasteluja on maailmanlaajuisella tasolla perinteisesti tehty rahapohjaisilla indikaattoreilla (Särkelä, Siltaniemi, Rouvinen-Wilen et al., 2014, 21). Siitä syystä, että taloudellis-poliittinen järjestelmä ei Allardtin (1975; 1976) mukaan ole riittävä selittämään hyvinvointia, tarkastelee hän hyvinvointia neljästä eri ulottuvuudesta, jotka ovat *elämänlaatu*, *elintaso*, *hyvinvointi* ja *onnellisuus* (tai *onni*).

Elämänlaadulla tarkoitetaan niiden tarpeiden tyydyttämistä, jotka määräytyvät inhimillisten suhteiden laadun perusteella, kuten ystävyysuhteet ja itsensä toteuttaminen eri tavoin. *Elintaso* puolestaan on yhteydessä perustarpeisiin, joiden säännöllinen tyydyttäminen johtaa resursseihin, kuten hyvään terveyteen ja sopivaan ravinnonsaantiin. (Allardt 1976, 32– 33.) *Onni* puolestaan on yhteydessä subjektiivisiin tunteisiin, kokemuksiin ja elämyksiin. Allardtin (1975; 1976) mukaan *hyvinvointi* on myös pysyvämpää kuin *onni*.

Elämänlaatu-elintaso-hyvinvointi-onnellisuus-ulottuvuusjaottelun lisäksi Allardt (1975; 1976) jakaa hyvinvoinnin kolmeen tarpeeseen: elintasaan (*having*), yhteisyyssuhteeseen (*loving*) sekä itsensä toteuttamiseen (*being*). Elintasotarpeella tarkoitetaan fysiologisten perustarpeiden tyydyttymistä, yhteisyyssuhde (*loving*) merkitsee tarvetta kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoihin, joissa osoitetaan, että välitetään ja pidetään toisista ja itsensä toteuttamisella tarkoitetaan oman potentiaalinen kehitystarvetta tai henkilökohtaista kehitystä (Allardt, 1975, 27 – 33). Yhteisyyssuhde ei 1970-luvulla kuulunut yleisesti hyvinvointianalyysiin. (Allardt, 1975, 30). Yhteisyyssuhde muistuttaa Decin ja Ryanin (2000a; 2000b) Itsemäärittymisteorian psykologisten perustarpeiden *yhteenkuuluvuuden* tarvetta. Psykologiset perustarpeet esitellään luvussa 2.3. Taulukko 1 kuvaa elintaso-, yhteisyyssuhde- ja itsensä toteuttamistarpeista.

Taulukko 1. Hyvinvointitarpeet Allardtin (1975; 1976) pohjalta.

1. Elintaso, HAVING	2. Yhteisyyssuhde, LOVING	3. Itsensä toteuttaminen, BEING
ravinto	solidaarisuus	korvaamattomuus
neste	kumppanuus	arvostuksen saaminen
(terveys)	verkosto	mahdollisuus tehdä
lämpö		mahdollisuus päättää, (poliittisesti)
ilma		
turvallisuus		

Allardt (1975; 1976) erottelee eri tarpeet osittain Maslowin (1943) tarvehierarkian pohjalta, jotka ovat tärkeysjärjestyksessä fysiologiset perustarpeet, turvallisuuden tarve, rakkauden tarve, arvonannon tarve ja viimeisenä *itsensä toteuttamisen tarve*. Allardt (1975; 1976) on jakanut tarpeet kahteen osaan: *puutos- ja kehitystarpeisiin*. Puutostarpeiden voidaan nähdä tarkoittavan elintasotarpeita, kuten ravinnonsaantia ja terveyttä. Puutostarpeilla on myös ”yläraja”. Sen sijaan kehitystarpeilla, kuten yhteisyyssuhteella ja itsensä toteuttamisella, ei ole tällaista ylärajaa. (Allardt, 1975; 1976.) Ravinnonsaanti ja terveys ovatkin hyviä esimerkkejä puutostarpeista, sillä ei voi olla kylläisempi kuin kylläinen eikä terveempi kuin terve (Allardt, 1976, 41 - 42).

Elinolojen tila ja taso vaikuttavat kuitenkin tarpeen arviointiin. Kun ihminen elää lähellä nälänhätää hän syö mitä vain, mutta jos tarjontaa on liikaa, tulee ihmisestä nirso (Allardt, 1975, 30). Huomionarvoista on toki se, että liiallinen ravinnonsaanti eli puutostarpeen ylärajan ylittäminen ei ole ihmisille hyväksi.

Korkea elintaso hämärtää rajantekoa sen suhteen, mitä ihminen oikeasti tarvitsee ja mitä tämä ainoastaan toivoo saavansa. Noussut elintaso on aikaansaanut niin sanottujen keinote-koisten tarpeiden syntymisen (Allardt, 1975;1976.) Toisaalta kuitenkin yksilö, jonka ei jat-kuvasti tarvitse olla nälkäinen, voi keskittää toimintansa myös ”korkeamman tason” eli ke-hitystarpeiden tyydyttämiseen. Tällöin voidaan sanoa, että puutostarpeiden (tässä myös elin-tasotarpeiden (having) säännöllisestä tyydyttymisestä syntyy ihmiselle resurssi. Tarpeilla ja resursseilla on keskinäinen riippuvuussuhde. Toki myös muut tekijät, kuten suuret tulot, hyvä koulutus ja miellyttävät ihmissuhteet ovat välineitä, joiden avulla voidaan tyydyttää monenlaisia tarpeita ja edistää elämänlaatua. (Allardt, 1976.) Allardtin (1976, 36) mukaan ”huolista vapautuminen säästää energiaa”.

Osasyys sen vuoksi, että arvot ovat subjektiivisempi käsite kuin olemassa olevat psykolo-giset tarveteoriat (Allardt, 1975, 20 – 21), on tässä tutkielmassa painotettu tarpeita arvojen sijaan. Arvoissa on aina kyse siitä, kenen arvojen mukaan toimitaan, sillä arvojen näkökul-missa on eroja. Kaiken kaikkiaan hyvinvointi on vallitseva tila, jossa ihmisillä on mahdolli-suus saada keskeiset tarpeensa tyydytetyiksi. (Allardt, 1975.) Allardt (1975; 1976) väittää, että hyvinvointi on muutakin kuin aineellisia olosuhteita ja niiden objektiivista mittaamista, joita perinteisimmin on tehty. Tämän vuoksi Allardt päätti myöhemmin urallaan panostaa subjektiivisen hyvinvoinnin tutkimiseen ja hän on jatkanutkin käsitteen selventämistä loppu-uransa ajan. Vaikka Allardtin Klassinen hyvinvointimalli (1975; 1976) on jo yli 40 vuoden takaa, on se edelleen monin tavoin akuutti ja monet jälkikäteen havaitut teoriat, kuten Sub-jektiivinen hyvinvointiteoria ja Itsemääräytymisteoria, ovat siihen yhdistettävissä. Subjek-tiivisuuden painotus näkyy nykytutkimuksessa ja monessa tutkielmaani valikoituneessa kir-jallisuudessa. Allardtin (1975; 1976) tarpeiden jako kolmeen osaan on vaikea tehdä, eikä sitä voi pitää absoluuttisena.

2.2 Subjektiivinen hyvinvointi

Jako subjektiiviseen ja objektiiviseen hyvinvointiin on Törrösen (2001, 21) mukaan perinteinen hyvinvoinnin tulkintakehikko. Hänen tapaansa Allardt (1975;1976), Williams, Popay & Oakley (1999) sekä Diener, Oishi ja Lucas (2002) puhuvat subjektiivisesta hyvinvoinnista. Williams, Popay ja Oakley (1999) pyrkivät hekin tutkimaan ihmistä subjektina eli aktiivisena toimijana omassa ”todellisuudessaan”, eivätkä valtion ja ammatillisten asiantuntijatyön objektina kuten on talouspainotteisissa selvityksissä tehty. Subjektiivisen hyvinvointiteorian mukaan subjektiivinen hyvinvointi tarkoittaa henkilön emotionaalisia ja kognitiivisia arvioita omasta elämästään ja asioista kuten onnellisuus, rauhan tunne, toteuttamisen tunne ja elämäntyytyväisyys, ja sen voi jakaa niin yksilön ulkoisiin kuin sisäisiin ominaisuuksiin (Diener, Oishi & Lucas, 2002). Kaikkien ihmisten subjektiivisessa hyvinvoinnissa on vaihtelua elämän myötä (Deci & Ryan, 2000a). Hyvinvoinnille tyypillistä on myös koetun hyvinvoinnin tason päivittäinen vaihtelu (Sheldon, Reis & Ryan, 1996).

2.2.1 Ulkoiset ominaisuudet

Ulkoisista ominaisuuksista parhaiten subjektiivista hyvinvointia selittää varallisuus henkeä kohden väestötasolla mitattuna. (Diener, Oishi & Lucas, 2002.) Niin sanottujen korkean varallisuuden maissa toteutuvat Dienerin, Oishin & Lucaksen (2002, 410 - 411) mukaan ihmisoikeudet, tasa-arvoisuus, pitkäikäisyys sekä demokraattinen hallintajärjestelmä. Edellytys korkeammalle subjektiiviselle hyvinvoinnille on myös taattu koulutukseen pääsy, mikä sekin useimmin korkean varallisuuden maassa toteutuu (Diener, Diener, & Diener, 1995). Vaikka länsimaissa usein on suhteellisen samanlaiset ulkoiset elinolosuhteet, saattavat samankaltaisissa elinoloissa elävät ihmiset erota toisistaan paljonkin subjektiivisen hyvinvointinsa suhteen. Erityisesti Neuvostoliittoon kuuluneissa maissa on havaittu matalia mittaustuloksia subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksissa. (Diener, Oishi & Lucas, 2002.)

2.2.2 Sisäiset ominaisuudet ja persoonallisuus

Subjektiivisen hyvinvoinnin suurimmat erot tulevat ihmisten sisäisistä ominaisuuksista kuten persoonallisuudesta ja siitä, miten he arvioivat itse omaa subjektiivista hyvinvointiaan Dienerin, Oishin ja Lucaksen (2002) mukaan. Persoonallisuus heijastaa sekä ihmisen biologista perimää, että ympäristön vaikutuksia ihmiseen (Metsäpelto & Feldt, 2009). Persoo-

nallisuus syntyy kokemuksen ja kasvatuksen tuloksena (Keltikangas-Järvinen, 2008). Tiettyillä persoonallisuuspiirteillä kuten *neuroottisuudella* ja *ekstraversiolla* sekä persoonallisuuden muilla osilla kuten *itsetunnolla* on myös vaikutusta subjektiiviseen hyvinvointiin. (Diener, Oishi, Lucas, 2002, 404.) Tunnetun Big Five-persoonallisuuspiirreteorian mukaisesti *neuroottisuudella* tarkoitetaan tunne-elämän epätasapainoisuutta, johon kuuluu muun muassa ahdistuneisuusvihamielisyys ja masentuneisuus. *Ekstraversio* taas tarkoittaa ulospäinsuuntautuneisuutta, johon kuuluvat muun muassa lämminhenkisyys, seurallisuus ja iloisuus. (Metsäpelto & Feldt, 2009, 76 - 77.)

Hyvään *itsetuntoon* kuuluu, että yksilö uskoo itsellään olevan hyviä ominaisuuksia, hän suhtautuu itseensä myönteisesti ja tyytyväisesti sekä kunnioittaa itseään Rosenbergin (1965) Klassisen itsetuntomittarin mukaan. Matalaan itsetuntoon sen sijaan liittyy itsensä kieltämistä, tyytymättömyyttä, itseinhoa, vähäistä itsekunnioitusta sekä toiveita siitä, että henkilön minäkuva olisi toisenlainen (Rosenberg, 1965). Rosenbergin itsetuntomittari on kymmenosainen ja toimii edelleen pohjana monille tutkimuksille. Itsetunto nousee esille hyvinvoinnista puhuttaessa monessa yhteydessä kuten tavoitteiden asettamisessa ja saavuttamisessa (Tuominen-Soini, 2012) (Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta, 2008) (Tuominen-Soini, Salmela-Aro ja Niemivirta (2012). ja motivaatiossa sekä psykologisten tarpeiden tyydyttymisessä (Deci & Ryan, 2000a; 2000b). Matala itsetunto ennustaa masennusoireita Mäkkikankaan (2007, 24) ja matalampaa sosio-emotionaalista hyvinvointia Tuominen-Soini (2012, 28) mukaan. Rosenberg (1965) väittää kuitenkin, että itsetuntoa mitattaessa oleellisempaa on se, että kokee olevansa tarpeeksi hyvä, kuin että kokee tunnetta ylivoimaisuudesta. Rosenbergin (1965) tavoin Tuominen-Soini (2012) näkee itsetunnon peilaavan henkilön yleistä suhtautumista itseensä.

Identiteetti kokoa ihmisen menneisyyttä ja tulevaisuutta ja rakentaa henkilön elämää tämän todellisuudessa ja kulttuurissa (McAdams & Pals, 2006) (Metsäpelto & Feldt, 2009). Identiteetti ei ole kooste persoonallisuuspiirteistä, käytöksestä, dispositioista tai komplekseista eikä arvoista, vaan se koostuu niistä tarinoista, *narratiiveista*, joita itsestä muille kerrotaan (McAdams, 2008, 20.) Metsäpelto ja Feldt (2009, 183 - 184) toteavat, että identiteettityypeistä erityisesti *Saavutettu identiteetti* (*achieved identity*) on vahva voimavara hyvinvoinnille niin nuoruudessa kuin aikuisuudessakin. Saavutettu identiteetti rakentuu siten, että ihminen on aktiivisesti etsimällä, kyseenalaistamalla, pohtimalla ja identiteettikriiseistä selviämällä rakentanut identiteettinsä. Vahvan saavutetun identiteetin on myös todettu tukevan elämänhallintaa, jatkuvuuden ja merkityksellisyyden tunnetta, toisista huolehtimista sekä

tuotteliaisuutta ja koettua onnellisuutta. (Metsäpelto & Feldt, 2009, 182 & 184.) Identiteetti rakentuu kuitenkin aina vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja pohjautuu *temperamenttiin* (Metsäpelto & Feldt, 2009).

Metsäpelto ja Feldt (2009, 49) kuvailevat *temperamentin* olevan joukko synnynnäisiä, kohdallaisen pysyviä taipumuksia tai valmiuksia, jotka vaikuttavat ihmisen tapaan reagoida ympäristöön, sekä tapaan ilmaista ja kontrolloida tunteitaan. Persoonallisuus sekoitetaan usein temperamentin kanssa. Niiden merkittävin ero on kuitenkin se, että persoonallisuus muo- vautuu ympäristön vaikutuksesta, kun taas temperamentti on huomattavissa jo ennen kuin ympäristö eli kokemukset ja kasvatus ovat vaikuttaneet siihen. (Keltikangas-Järvinen, 2004.)

Keltikangas-Järvisen (2004; 2006; 2008; 2010) käyttämä temperamenttipiirrejaottelu perustuu Stella Chessin ja Alexander Thomasin (1977) jaotteluun. Temperamenttipiirteitä ovat muun muassa *sensitiivisyys, intensiivisyys, rytmisyys, sopeutuvuus, aktiivisuus, sinnikkyys, häirittävyys, hyvän- tai huonontuulisuus ja taipumus lähestyä tai vetäytyä* (Keltikangas-Järvinen, 2004; 2006; 2008; 2010.) Jos ihminen kasvaa ympäristössään, missä hänen tarpeisiinsa vastataan ja mihin hänen temperamenttinsa sopii, on sen yhteensopivuus ympäristöön hyvä. Tästä käytetään myös nimitystä *goodness-of-fit*. Puolestaan silloin, kun ihmisen temperamentti ei sovi ympäristöön ja sen asettamiin vaatimuksiin, on yhteensopivuus huono ja puhutaan *poorness-of-fitistä*. (Keltikangas-Järvinen, 2006.)

Keoghin (2003) mukaan koulu on ympäristö, missä temperamentti erittäin selväsi ja joidenkin oppilaiden temperamentti sopii paremmin koulun käytäntöihin ja normeihin kuin toisten. Siksi tätä koulussa näyttäytyvää temperamentin osuutta kutsutaan *koulutemperamentiksi*. Koulutemperamenttiin liittyy läheisesti käsite *opetettavuus*. Opetettavuus tarkoittaa opettajan käsitystä oppilaan kyvystä ”ottaa opetusta vastaan” ja reagoida opetukseen oikeaksi koetulla tavalla. (Keltikangas-Järvinen, 2006, 141.) Ihanteellinen opetettava on tutkimusten mukaan sellainen, jolla on matala aktiivisuus, korkea sinnikkyys sekä korkea häiritävyys (Keogh, 2003.) Tämä tarkoittaa sitä, että oppilas kykenee istumaan paikallaan oppitunneilla, on sinnikäs yrittämään ja oppimaan eikä häiriinny helposti ympärillä olevista ärsykkeistä. Keoghin (2003) mukaan temperamentin vaikutusta koulumenestykseen ei ole mitattu riittävän laajasti. Toki opettajilla itsellään on omia ihanteita oppilaiden osallisuudesta, mutta Mullolan (2012) mukaan parhaat arvosanat saivat oppilaat, joilla on yllämainitun kal-

tainen temperamentti. Myös opettajien asenne oppilasta heijastui suoraan oppilaan koulumenestykseen (Sandberg & Harju-Luukkainen, 2017). Koulumaailmassa menestystä mitataan koulumenestyksellä eli arvosanoilla. Herää kysymys, miten menestystä mitataan työmaailmassa ja onko myös oikeanlaista työtemperamenttia.

2.2.3 Subjektiivinen hyvinvointi ja tavoitteet

Myös se, mitä henkilö tavoittelee elämässään eli minkälaisia *tavoitteita* henkilöllä on, on oleellista hyvinvoinnin kannalta. Subjektiivisen hyvinvointiteoria sisäisten ominaisuuksien arvioinnissa on otettava huomioon se, tavoitteleeko henkilö onnellisuutta vai ovatko muut tavoitteet tärkeämpiä kuin onnellisuus. On myös mahdollista, ettei onnellisena oleminen ylipäätään ole henkilölle tavoittelemisen arvoista subjektiivisen hyvinvoinnin tunteen kokemista varten. (Diener, Oishi & Lucas, 2002.) Diener, Oishi ja Lucas (2002, 420) uskovat myös, että jotkut ihmiset voivat ”luopua” positiivisista tunteistaan tavoitellessaan suuria tavoitteita tai saavutuksia, mutta tämä ei vielä ole saanut täyttä vahvistusta. Tutkimuksissa osoitettiin kuitenkin, että Itä-Aasiassa ihmiset todennäköisimmin luopuisivat positiivisista tunteistaan saavuttaakseen tavoitteensa verrattuna muihin osiin maailmassa. Vastaavasti Latinalaisessa Amerikassa ihmiset arvioivat subjektiivisesti kokemansa hyvinvoinnin selkeästi korkeammaksi ja luopuvat positiivisista tunteistaan itäaasialaisia harvemmin (Diener, Oishi ja Lucas, 2002, 413). Toisaalta aluekohtaiset erot ovat hyvin suuria Latinalaisessa Amerikassa, eikä mielestäni tarkkaa määrittelyä Latinalaisen Amerikan ulkoisten ominaisuuksien jakautumisesta voida tehdä, saati verrata niitä Itä-Aasian maihin.

On myös esitetty, että kulttuurin yksilöllistyminen olisi laskenut subjektiivista hyvinvointia jonkin verran. (Diener, Oishi & Lucas, 2002, 410 - 411). Tavoitteiden asettamisessa on kulttuurikohtaisia eroja kuten Diener, Diener & Diener (1995) Diener, Oishi & Lucas (2002) toteavat. Kulttuuriset erot voivat olla niin alueellisesti määriteltyjä kuin kollektiivisuutta tai yksilöllisyyttä painottavia. Tavoitteiden taustalla olevista Itsemääräytymisteorian mukaisista psykologista tarpeista sen sijaan on empiiristä näyttöä siitä, että tarpeet olisivat maailmanlaajuisia, sillä tutkimustulokset ovat olleet vastaavanlaisia eri puolilla maailmaa niin Yhdysvalloissa, Bulgariassa, Saksassa, Etelä-Koreassa kuin Venäjälläkin. (Ryan & Deci, (2000, 73 – 75.)

Tuominen-Soinin (2012) mukaan ihmiselle on luontaista vertailla jatkuvasti omaa kehitystä johonkin tavoitteeseen tai standardiin etenkin silloin, kun tavoitellaan jotain, mikä on itselle tärkeää. Ihmiselämä ei ole milloinkaan täysin stressitöntä ja harmitonta, minkä vuoksi ihmisellä on oltava selviytymiskeinoja. Selviytymiskeinoihin liittyy neljä perusperiaatetta. Ensinnäkin selviytymiskeinot ovat muuntuvia eli niitä voi myös tietoisesti harjoitella. Toiseksi selviytymiskeinot liittyvät tahdonalaisiin ponnisteluihin, eli ne eivät kytkeydy päälle reaktiivisesti ärsykkeen ilmaantuessa. Kolmanneksi selviytymiskeinot ovat tapa käsitellä stressiä - ei hallita sitä ja neljänneksi kaikki selviytymiskeinot eivät aina johda haluttuun lopputulokseen. (Metsäpelto & Feldt, 2009, 93 & 95 - 96.) Kuitenkin on huomionarvoista, että erityyppiset selviytymiskeinot, kuten esimerkiksi erityisesti välttämissuuntautuneet selviytymiskeinot, ovat yhteydessä terveyden ja hyvinvoinnin ongelmiin (Metsäpelto & Feldt, 2009) (Tuominen-Soini, 2012).

Cloningerin, Gillespien, Heathin ja Martinin (2003) havainnot aikuisiän temperamenttipiirteistä tukevat väitettä ihmisten erilaisuudesta suhtautua muutoksiin sekä tavoitteisiin ja sopeutuvat tämän vuoksi tutkielmaani. Hänen temperamenttipiirrejaotteluunsa kuuluu neljä piirrettä, jotka ovat jännityksen etsiminen (*novelty seeking*), harmien välttely (*harm avoidance*), palkintoriippuvaisuus (*reward dependence*) sekä sitkeys (*persistence*), mitkä hänen mukaansa mittaavat muun muassa henkilöiden kykyä itseohjautuneisuuteen ja yhteistyöhön toisten kanssa. Jännityksen etsiminen (*novelty seeking*) ja harmien välttely (*harm avoidance*) kuvaavat vastakohtaisia tapoja suhtautua uuteen tai johonkin muutokseen. (Cloninger, Gillespie, Heath et al., 2003.) Välttämissuuntautuneet selviytymiskeinot muistuttavat harmien välttelyä (*harm avoidance*), sillä näissä molemmissa tavoitteen eteen vaivannäkeminen on vaikeaa tai tavoitetta ei aleta työstämään välttelemistäipumuksen vuoksi.

Sheldonin ja Kasserin (1998) mukaan hyvinvointia edistävät sisäisten tavoitteiden saavuttaminen, kun taas ulkoiset tavoitteet tuottivat henkilöille vain vähän hyötyä. Kasvatustieteellisessä tutkimuksessa Tuominen-Soinin, Salmela-Aron ja Niemivirran (2008) sekä Tuominen-Soinin, Salmela-Aron ja Niemivirran (2012) tutkimustulokset osoittavat, että tavoitteet voi jakaa kahteen: *saavutuskeskeisiin tavoitteisiin (achievement goals)* sekä *suorituskeskeisiin tavoitteisiin (performance-focused goals)*. Saavutuskeskeiset tavoitteet (*achievement goals*) ovat yhteydessä positiiviseen hyvinvointiin ja sopeutumiseen kasvamisen ja oppimisen näkökulmasta. Suorituskeskeiset tavoitteet (*performance-focused goals*) taas yhdistetään

osissa tutkimuksissa sopeutumisongelmiin ja matalampiin itsearviointeihin. Näin käy erityisesti silloin, kun henkilöllä ei ole tunnetta siitä, että hän hallitsee (*master*) tavoitteessa etenemistään. (Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta, 2012.)

Dweckin (1986) mukaan tavoitteiden saavuttaminen vaati henkilöltä aina niin selviytymiskeinojen käyttöä kuin kykyä *tunteidensäätelyyn*. Tunteidensäätelyllä tarkoitetaan sitä, miten hyvin yksilö kykenee säätelemään omia tunteitaan eri tilanteissa, miten tietoinen hän on tunteistaan, miten tavoitteellisesti hän kykenee suhtautumaan tunteisiinsa ja kuinka moni- tai yksipuolista niiden säätely on (Metsäpelto & Feldt, 2009). Myös *itsesäätelykykyä* tarvitaan tavoitteiden asettamisessa ja oppimisessa (Dweck, 1986). Itsesäätely on mielensisäinen prosessi, jonka on tarkoitus aktivoida tietynlaista käytöstä tai tietoisuuden tasoa, jotta prosessia voidaan ohjata tarkoituksenmukaisesti kohti tarkoituksenmukaista tavoitetta (Zimmermann & Schunk, 2008, 246). Tuominen-Soinin, Salmela-Aron ja Niemivirran (2008) mukaan tavoitteiden saavuttamiseen ja tavoitteiden lähestymiseen vaikuttaakin suuresti se, minkälainen itsesäätelykyky henkilöllä on.

2.3 Motivaatio sekä Decin ja Ryanin Itsemääräytymisteoria

Motivaatio jaotellaan perinteisesti *sisäiseen* ja *ulkoiseen motivaatioon*. Motivaation suuntauneisuus kätkee sisälleen henkilön tavoitteet ja asenteet, jotka puolestaan ohjaavat tekemistä käytännössä. (Ryan & Deci, 2000b). *Sisäinen motivaatio* merkitsee sitä, että aktiviteetti tuottaa tyydytystä sen tekijälle eikä tämä odota tekemisestään ulkopuolelta tulevaa kannustetta. Sisäinen motivaatio on oleellinen niin uusien taitojen oppimiselle kuin tiedon kartuttamiselle ja se vaikuttaa myös hyvinvointiin kaikissa ihmisen elämänvaiheissa. (Ryan & Deci, 2000b.) Sisäisesti motivoitunut käytös, jota määrittää sisäinen motivaatio, on itsenäistä eikä palkinnoista riippuvaista (Gagné & Deci, 2005, 334). *Ulkoinen motivaatio* sen sijaan on riippuvainen palkinnoista. Ulkoisessa motivaatiossa aktiviteetti itsessään ei tuota tyydytystä, vaan tyydytystä tuottavat aktiviteettiin liittyvät kannusteet tai palkinnot ja aktiviteetin tekemisen seuraukset. (Gagné & Deci, 2005.) Ulkoinen motivoituminen on kuitenkin monessa suhteessa ja erityisesti opiskelussa ja koululaitoksessa välttämätön motivoitumisen muoto, sillä Ryanin ja Decin (2000b) mukaan esimerkiksi jokainen koulussa opetettava asia ei voi olla sisäisesti motivoivaa kaikille.

Monet motivaatioteoriat näkevät motivaation jotakuinkin yhtenäisenä ilmiönä, mutta Ryanin ja Decin Itsemääräytymisteoria (2000a; 2000b) näkevät, että motivaatio eroaa niin sen ta-

sossa eli siinä, onko korkeasti vai matalasti motivoitunut, kuin motivaation suuntaisuudessakin. Myös tunteilla eli emootioilla on vuorovaikutuksellinen yhteys motivaatioon ja siitä mistä motivoidutaan eli *motiiveihin* (Gagné & Deci, 2005). Ryan ja Deci (2000a; 2000b) jakavat motivaation kuuteen eri osaan: *amotivaatioon*, sisäiseen motivaatioon sekä ulkoisen motivaation neljään eri osioon, jotka ovat *ulkoinen säätely*, *sisäistetty säätely*, *samaistettu säätely* sekä *integroitu säätely*. *Amotivaatio* tarkoittaa sitä, ettei henkilöllä ole minkäänlaista tavoitetta tekemisen suhteen eikä mitään toiveita kannustimista tai palkkioista. Henkilö on amotivoituneena passiivinen ja ei-osallinen eikä toimi juuri ollenkaan. (Ryan & Deci, 2000b.) Samaistettu säätely sekä integroitu säätely ovat varsin lähellä sisäistä motivaatiota. Koska sisäisen motivaation määritelmän mukaan toiminnan pitää itsessään olla mielenkiintoista ja nautittavaa ilman mitään päämäärää tai palkintoa, kuuluvat samaistettu ja integroitu säätely Ryanin ja Decin (2000b) mukaan ulkoiseen motivaatioon. Motivaatio on Ryan & Decin (1985; 2000a; 2000b) mukaan jatkumo, eikä amotivaatio ole sisäisen motivaation vastakohta. Kuvio 2 esittelee Itsemääräytymisjatkumon.



Kuvio 2. Itsemääräytymisen jatkumo eli motivaation kuusi eri osaa.

Sisäisesti motivoitunut käytös tyydyttää kahta psykologisista perustarpeista; itsenäisyyttä ja pätevyyttä. Tämä on myös itsemääräytyvän käytöksen prototyyppi. (Ryan & Deci, 2000b, 65.) Deci ja Ryan (2000a, 68) kuvaavat Itsemääräytymisteoriaa seuraavasti: ”se tutkii ihmisten periytyviä kasvutaipumuksia sekä sisäisiä tarpeita, jotka ovat motivaation ja persoonallisuuden perusta”. Itsemääräytymisteoria painottaa myös Allardtin (1975; 1976) tavoin

tarpeita ja niiden tyydyttämistä. Ryan & Decin (1985) psykologiset tarpeet ovat itsenäisyys (*autonomy*) pätevyys (*competence*) sekä yhteenkuuluvuus (*relatedness*). Mikäli nämä kolme tarvetta tyydyttyvät, vahvistaa se ihmisen sisäistä motivaatiota ja parantaa tämän henkistä hyvinvointia, mutta näiden tarpeiden ollessa ehkäistynä toimivat ne päinvastoin eli hyvinvoinnin sijaista syntyikin pahoinvointia (Koivula, 2010, 14).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että tarpeiden tyydyttyminen on ehdottoman tärkeää ihmisen optimaalisen suoriutumisen ja hyvinvoinnin takaamiseen jokapäiväisessä elämässä. Psykologisilla tarpeilla on myös yhteys koettuun itsetuntoon erityisesti itsenäisyyden (*autonomy*) tarpeen tyydyttymisessä. Itsenäisyyden korkea tyydyttyneisyysaste johtaa parempaan itsetuntoon sekä kokemuksiin hyvinvoinnista. (Ryan & Deci, 2000a; 2000b.)

Ryanin ja Decin (2000a; 2000b) Itsemääräytymisteorian psykologisten perustarpeiden pohjalta tehdyn tutkimuksen mukaan itsenäisyyden ja pätevyyden tarpeiden tyydyttyneisyyden aste tai taso ennusti ihmisen mielensisäistä vaihtelua. Itsenäisyys ja pätevyys selittivät esimerkiksi sitä millä tuulella ihminen on, miten elinvoimaiseksi hän itsensä kokee, minkälaisia fyysisiä oireita hänellä on tai millainen itsetunto hänellä on minäkin päivänä. (Sheldon, Reis & Ryan, 1996.) Nämä kolme tarvetta ovat oleellisia myös rakentavan sosiaalisen kehityksen mahdollistumiselle ihmisen kasvaessa. (Deci & Ryan, 2000, 68 – 69.)

Deci ja Ryan (2000a, 75) toteavat, että kulttuurilla, erityisesti sosio-kulttuurisella kontekstilla, on merkitys tarpeisiin erityisesti niihin liittyviin esteisiin, vaatimuksiin sekä arvoihin, jotka koetaan tärkeiksi. He korostavat myös, että tavoitteiden taustalla olevien psykologisten perustarpeiden tyydyttämisessä tärkeysasteessa hyvinvoinnin suhteen ei ollut juuri variaatioita. (Deci & Ryan, (2000a, 73 - 75.) Sellaiset sosio-kulttuuriset kontekstit, missä nämä perustarpeet eivät tyydyty ovat ihmiselle haitallisia, sillä ne voivat altistaa eristäytyneisyyteen tai jopa *psykopatologiaan* eli mielenterveyshäiriöiden syntyyn (Ryan & Deci, 2000a).

Myös tarpeiden välillä on tietty etenemismalli. Deci & Ryan (2000b) mukaan yhteenkuuluvuuden (*relatedness*) tarve on riippuvainen siitä, miten pätevyyden (*competence*) ja itsenäisyyden (*autonomy*) tarpeet täyttyvät. Yhteenkuuluvuuden tarve lisättiin teoriaan viimeispänä. Sitten Itsemääräytymisen jatkumoon on täydennyksenä lisätty neljäskin psykolo-

ginen perustarve eli *tarve tehdä hyvä (benevolence)*. (Martela & Ryan, 2016.) Neljättä psykologinen perustarvetta ei kuitenkaan tähän tutkielmaan sisällytetä, sillä tutkielman teko ja haastattelut oli käynnistetty ennen Itsemääräytymisteorian täydennyksen ja neljänenn tarpeen eli tarpeen tehdä hyvää (*benevolence*) huomaamista.

Thuneberg (2007) toteaa psykologisten perustarpeiden täyttyästeen kertovan, minkälaisia emotionaalisia kustannuksia syntyy saavuttamisesta ja saavuttamisen tavoittelusta. Hakasen (2010, 30) mukaan tarpeiden täyttyminen merkitsee ihmiselle samaa kuin vesi, mineraalit ja auringonpaiste kasveille: ne mahdollistavat inhimillisen kukoistuksen, kasvun, eheyden ja terveyden. Kaikki elämänalueet voivat tyydyttää näitä tarpeita, vaikka niiden merkitys ja mahdollisuus toteutuvatkin eri tavalla (Hakanen, 2010).

2.4 Työhyvinvointi ja työn imu

Työhyvinvointi nähdään tässä tutkielmassa hyvinvoinnin alakäsitteenä. 1900-luvun alun teollisen massatuotannon aikakautena ihmisten työhyvinvointia tarkasteltiin lähinnä fyysisen kuormituksen ja työympäristön altisteisiin kuten ympäristömyrkkyihin altistumisen määrän kautta. Työympäristön melu, kemikaalit ja toistotyö olivat todellisia terveysuhkia, joten oli syytä pitää huolta siitä, etteivät työntekijät altistu niille liiaksi. Ajat ovat kuitenkin muuttuneet massateollisuuden ajoista 1990- ja 2000-luvuilla kohti *yhteiskehittelytuotannon aikakautta*. (Schaupp, Koli, Kurki & Ala-Laurinaho, 2013.) Työstä onkin tullut yhä tavoitteellisempaa ja työpaikoista yhä kilpailuallttiimpia ympäristöjä (Hakanen, 2010).

Jari Hakanen on tutkinut Suomessa työhyvinvointia työuupumuksen ja työn imun (*work-engagement*) perspektiivistä 2000-luvun alusta ja toimii tutkijana Työterveyslaitoksella (Hakanen, 2010). Aiemmin työhyvinvointia on siis mitattu työuupumuksen sekä erilaisten altisteiden tai kuormittuneisuuden määrässä. Belgialainen Utrechtin yliopiston työ- ja organisatiopsykologian professori ja Leuven kunniaprofessori Wilmar Schaufeli oli ensimmäisiä, joka lähestyi työhyvinvointia positiivissävytteisesti työn imun kautta vastakohtana negatiivissävytteiselle työuupumukselle. Hakanen (2010) kuvaa työn imua Schaufelin mallin mukaisesti näin: ”työn imu on pysyvä, myönteinen, tunne- ja motivaatiotila. Työn imua voisi myöskin sanoa tarmokkaaksi, omistautuneeksi ja uppoutuneeksi olotilaksi. Se ei ole sama asia kuin tehdä työtä paljon, jolloin puhutaan työholismista, sillä tämä ei tuota henkilölle tarmoa, onnistumisia tai uppoutunutta olotilaa. Työn imu ei ole myöskään sama kuin flow-

tila, sillä työn imu on pidempi tunnetila.” (Hakanen, 2010.) Hakasen (2004, 29) mukaan mielihyvä ja aktivaatiotasot ovat matalat työuupumusmittauksissa, kun taas nämä ominaisuudet näyttävät korkeina työn imun mittauksissa. Tunne työn hallinnasta (*mastering*) on myös käänteisessä yhteydessä työuupumukseen (Hakanen, 2004, 158). Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että henkilö, joka kokee hallitsevansa työtehtävään, uupuu epätodennäköisemmin kuin henkilö, jolla tätä kokemusta hallinnasta ei ole. Ilmiöllä on yhdenmukaisuutta Tuomien-Soinin, Salmela-Aron & Niemivirran (2012) näkemyksen kanssa siinä, että suorituskeskeiset tavoitteet (*performance goals*) voivat alentaa hyvinvointia etenkin silloin kun henkilö kokee, ettei hallitse tekemistään kuten ilmaistu luvussa 2.3.3.

Työterveyslaitoksen eri aloja koskevien tutkimusten mukaan työn imu ei ole lainkaan harvinaista. Peräti 22 prosenttia kyselyihin osallistuneista 65 000 henkilöstä koki työn imua päivittäin ja yli kolmannes ainakin muutaman kerran viikossa. Työn imulla on selviä terveysvaikutuksia, sillä se vähentää masennusta, lisää tyytyväisyyttä elämään ja vaikuttaa myönteisesti jopa sydämen sykevaihteluväliin. (Kollega-lehti, 27.6.2017)

Lama vaikutti negatiivisesti suomalaisten työllisyyteen. Suomessa on ollut hiljattain kaksi lamaa. Erityisesti 1990-luvun alkupuoliskon lama ravisteli suomalaista työelämää toden teolla ja sen vaikutukset näkyivät pitkään maassa. Samanaikaisesti lamojen kanssa on tapahtunut nopeita ja syviä rakenteellisia muutoksia. Globalisaation ja hyperkilpailun seuraukset ovat tuntuneet työoloissa ja hyvinvoinnissa, minkä vuoksi myös tutkimustulokset suomalaisten työhyvinvoinnista olivat pidemmän aikaan yksinomaan kielteisiä. (Hakanen, 2004.) 2000-luvulla tapahtui niin ikään myös paljon muutoksia työelämän rakenteessa ja puhutaan *työelämän muutoksesta* (Schaupp, Koli, Kurki et al, 2013). Vanhalle sosiaaliselle järjestykselle tyypillisestä täystyöllisyydestä, työttömyyden ja määräaikaistyön väliaikaisuudesta sekä vakaasta, pysyvästä, kokoaikaisesta ja katkeamattomasta työsuhtedetyypistä ollaan siirtymässä uuteen (Hakanen, 2004, 100). Tulevaisuuden työelämässä on yhä enemmän pysyväluonteista liikkuvuutta monessa suunnassa: työssä olon ja työttömyyden välillä, kokoaikaisen ja osa-aikaisen työn välillä, työpaikkojen välillä, ammattien välillä, opiskelun ja palkkatyön välillä ja esimerkiksi sellaisten työtehtävien välillä, joissa on eri määrä vaatimuksia ja kehittymismahdollisuuksia (Aronson, 1999) (Hakanen, 2004).

Suomessa työntekijöiden jaksaminen on heikentynyt samanaikaisesti kuin mielenterveyshäiriöiden osuus työkyvyttömyyseläkkeiden myöntämisen perusteina on kasvanut. (Haka-

nen, 2004, 21 - 22.) Vuosituhannen vaihteen notkahduksen jälkeen on työntekijöiden jaksaminen sekä usko tulevaan hieman parantunut Suomessa (Hakanen, 2004). Edelleen tarvittaisiin tutkimusten kautta saatavaa tietoa siitä, miten työelämää ja sen polkuja voitaisiin paremmin ymmärtää. Sillä monet kärsivät kiireestä, laiminlyövästä johtajuudesta, kyllästymisestä tai ovat turhautuneita byrokraattisiin seurantajärjestelmiin (Hakanen, 2010, 16). Wilmar Schaufelin mallin mukaisesti tulisi keskittyä positiiviseen työhyvinvointiin ja selvitettävä, millaisin edellytyksin työntekijät ja organisaatiot voivat pakottomasti kukoistaa (Hakanen, 2004).

Kuten todettu johdannossa: ei työ ole ainoa asia, joka tämän päivän ihmistä uuvuttaa (Hakanen, 2004, 130). Hakasen (2004) tulokset osoittivat, että työ ja muu elämä eivät ole toisistaan erillisiä elämän alueita ja etteivät ihmiset koe heillä olevan erikseen työelämän ja yksityiselämän minuuksia. Sukupuoli vaikuttaa hieman siihen, miten työolot selittävät elämäntyytyväisyyttä: miehillä työolojen vaikutus tyytyväisyyteen on suurempi kuin naisilla. Kuitenkaan pelkkä työolojen kehittäminen ei ainoastaan riitä työuupumuksen (ja huonon työssä viihtymisen) korjaamiseksi, vaan paljon on kiinni oikeanlaisen ja kokonaisvaltaisen tuen tarjoamisesta. Työterveyshuoltohenkilöstöllä olisi merkityksellinen rooli tässä ja työterveyshenkilöstön pitäisikin kokonaisvaltaisemmin selvittää työntekijän tausta ja tarjota niin ennaltaehkäiseviä kuin hoidollisia ratkaisuja työn ja muun elämän kuormitusten käsittelemiseksi. (Hakanen, 2004; 2010?.)

Työn ja yksityiselämän yhteensovittaminen näyttääkin olevan hankala asia tänä päivänä. Suurin osa työntekijöistä selviää yksityiselämän kriiseistä ilman, että ne vaikuttavat merkittävästi työntekoon, mutta tämä asia riippuu myös paljon siitä, miten organisaatio ottaa huomioon työolojen ja työnjärjestelyn kelvollisuuden eli sen, että vältetään kohtuuttomia vaatimuksia erityisesti silloin, kun työntekijää on kohdannut jokin (työn ulkopuolella) oleva kriisi. (Hakanen, 2004, 132 - 134). Hakasen (2004; 2010?) mukaan ihmiselle kuuluu kaikissa olosuhteissa mahdollisuus kokonaiseen elämään huolimatta siitä, että työ on jatkuvasti muuttuvaa ja ihmisen täytyy kehittää itseään jatkuvasti. Kokonainen elämä tarvitsee muun muassa sitä, että psykologiset perustarpeet yhteenkuuluvuus, pätevyys ja itsenäisyys tyydytyvät ja kaikki elämänalueet voivat tyydyttää näitä tarpeita, vaikka niiden merkitys ja mahdollisuus toteutuvatkin eri tavalla (Hakanen, 2010).

Schaupp, Koli, Nurmi et al. (2013) toteavat kuitenkin, että ihminen on aina ”uudella ajalla” kokenut maailman muuttuvan nopeammin, kuin mihin tämän sopeutumiskyky riittäisi ja

tästä johtuva muutosvastaisuus syntyy myös osin ihmisten persoonallisuuspiirteiden eroista (Schaupp, Koli, Nurmi et al. 2013). Jo Maslowin (1965, 34 - 35) mukaan ihmisten yksilölliset erot jätetään turhan usein huomioimatta työelämän johtamisessa. Tutkielmassa ei keskitytä sukupuolten välisiin eroihin, vaikka näyttäisivät olevan Hakasen (2004) mukaan osin merkittäviä selittäjiä työhyvinvoinnissa, mutta eivät se kaikista merkityksellisin. Sen sijaan tutkielmassa lähdetään siitä oletuksesta, että Suomi on yhteiskuntana tasa-arvoinen maa vaikka jako mies- ja naisvaltaisiin aloihin on maassa suuri. Myös Hakasen (2004, 66) mukaan naisten ja miesten työhyvinvointi on kehittynyt samaan suuntaan ajan saatossa.

Persoonallisuuspsykologit Keltikangas-Järvinen (2004; 2006; 2008; 2014) & Kristal (2005) jakavat Schauppin, Kolin, Kurjen et.al (2013) näkemyksen ihmisten välisistä eroista. Keltikangas-Järvisen (2004; 2006; 2008; 2014), Kristalin (2005) ja Cloningerin, Gillespien, Heathin et al., 2003.) mukaan osa ihmisistä on synnynnäisesti sellaisia, että he pitävät uutta kiehtovana ja mielenkiintoisena tilaisuutena, mitä on mukava lähestyä. Toinen osa ihmisistä taas karttaa muutosta ja vetäytyy helpommin tarkkailijan asemaan. Nämä muutosta kavahtavat ihmiset ottavat ensimmäiseksi askeleen taaksepäin kokiessaan jotain uutta. Erityisesti lähestyminen ja vetäytyminen uusissa tilanteissa ovat nähtävissä olevia temperamenttipiirteitä, jotka esiintyvät työtilanteissa.

3 TUTKIMUSASETELMA

Tässä luvussa kerrataan tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tarkoitus sekä määritellään tutkimusongelma.

3.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tarkoitus

1. Miten hyvinvointia ja sen tavoittelua kuvataan?
2. Miten työn imua kuvataan?

Tutkimukseni tarkoituksena on syventyä tutkimusjoukkoni käsityksiin heidän hyvinvointiinsa liittyvistä tarpeistaan ja erityisesti niiden yhteyksistä työn imuun (*work engagement*). Oleellista on myös huomioda se, että neljällä tutkimusjoukostani on yrittäjätaustaa ja neljä ovat puhtaasti palkkatyöläisiä. Neljä henkilöä on myös käynyt Powertouch-nimisessä valmennuksessa.

Tutkielmassani useasti esiin nousevan valmennuksen palveluntarjoaja kuvaa itseään näin: ”Powertouch on mielentila ja metodi, joka pyrkii vahvistamaan ihmistä”. Kursseilla on myös toisenlaisia tarkempia tavoitteita kuten toimivan liiketoiminnan harjoittaminen--.. Mutta mielestäni on loogista tulkita, että ”ihmisen vahvistamisella” tarkoitetaan tietynlaista hyvinvoinnin parantamista.

Käyttämäni teoria on koottu monien eri teorioiden osista. Moninaista teoriapohjaani yhdistää kuitenkin hyvinvointi ja siihen liittyvät yksilölliset, subjektiiviset tarpeet (ja ominaisuudet). Hyvinvoinnin tutkimus on moniulotteista, minkä lisäksi sitä lähestytään eri tieteenaloilla hyvin eri tavoin. Lähetin Helsingin yliopistossa nuorten opiskelumotivaatiota ja hyvinvoinnin yhteyksiä tutkineelle professorille sähköpostin syksyllä 2016 kysyäkseen, mistä minun kannattaisi lähteä liikkeelle Pro gradussani ja, mitä on tyypillinen hyvinvoinnin tutkimus. Vastaukseksi sain pitkän kirjeen, josta löytyivät muun muassa seuraavat lauseet:

On vaikea sanoa, mikä on "tyypillinen" hyvinvoinnin määritelmä kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. --voit valita perehtymällä tietysti ensin kirjallisuuteen, jonka pohjalta määrittelet pääkäsitteesi ja sitten voit etsiä millaisia erilaisia mittareita aiemmassa tutkimuksessa on käytetty mittaamaan kyseisiä käsitteitä. Niistä voit valita ne, jotka parhaiten vastaavat määritelmiäsi ja jotka saat käsiisi –

Vastauksesta inspiroituneena aloin rakentaa omaa lähestymistapaani. Tähän olen sisällyttänyt osia Erik Allardtin Klassisesta hyvinvointimallista (1975; 1976), Edward Decin ja Richard Ryanin (2000a; 2000b) *Itsemääräytymisteoriasta* sekä Ed Dienerin, Oisihin ja Lucaksen (2002) *Subjektiiivisesta hyvinvointiteoriasta*. Näitä jokaista yhdistää jossain määrin tarpeet sekä ihmisten ominaisuudet, jotka voivat olla sekä ulkoisia että sisäisiä.

Yllä olevien ohella olen sisällyttänyt lähestymistapaani myös Jari Hakasen työn imun. Hakanen (2004; 2010) on osoittanut tutkimuksissaan työn imun muun muassa vähentävän masennusta, lisäävän tyytyväisyyttä elämään ja vaikuttavan myönteisesti jopa sydämen sykevaihteluväliin. Aiemmin työhyvinvoinnin mittaamiseen käytettyjen negatiivissävytteisten käsitteiden kuten sairauspoissaolojen, työuupumuksen ja burnoutin tilalle on tullut positiivinen käsite nimeltään työn imu (Uusitalo-Malmivaara, 2014). Hakanen (2010) liittyy työniin myös Deci & Ryanin psykologiset perustarpeet (2000).

Justesen ja Mik-Meyerin (2011) mukaan ongelma nähdään arkipäiväisessä kontekstissa negatiivisena asiana tai jonkin puutteena. Akateemisessa kontekstissa ongelman ajatellaan kuitenkin tarkoittavan sitä, että jostain asiasta puuttuu tietoa ja, että tämä asia kaipaa lisätietoa ja selvennystä. (Justesen & Mik-Meyer, 2011, 25.) Tämän tutkielman tutkimusongelma siis on, että hyvinvointiin liittyy paljon tarpeita, joita tulisi tutkia yksilöllisemmin, subjektiivisemmin. Vaikka on tutkittu runsaasti hyvinvointitarpeita ja todettu niiden olevan universaaleja (Deci & Ryan, 2000a; 2000b), on perusteltua tutkia tarpeita lisää, sillä näistä löytyy varmasti eroja ihmisten välillä. Hyvinvointi vaikuttaa myös työhyvinvointiin ja tätä kautta työnimun kokemuksiin. Työn imusta ei ole kuitenkaan tarpeeksi tutkimusta ja erityisesti pitkittäistutkimusta kaivattaisiin. (Hakanen, 2004.) Sen sijaan tutkimusta siitä, mitä työhyvinvointi tai hyvinvointi on, löytyy runsaasti. Tämän vuoksi on perusteltua kaivaa syvempää ymmärrystä hieman eri kulmasta.

4 TUTKIMUSSTRATEGIA

Tärkeät strategiset valinnat tehdään jo ennen tutkimuksen aloittamista eikä hyvää tutkimusta saada aikaan annettuja ohjeita noudattamalla. Tutkijan täytyy siis itse valita lukuisista vaihtoehdoista ja päättää, miten juuri hän aikoo toimia. Jonkin strategisen suuntauksen valinta tarkoittaa sitä, että luopuu jonkun toisen antamista hyödyistä, mutta tämän päätöksen kanssa yhteiskuntatieteilijän on elettävä. (Denscombe, 2016.)

Luvussa kuvailen valittua tutkimukseen valittua strategia ja tutkimusperspektiiviä sekä käytettyjä tutkimusmenetelmiä. Luvussa esittelen myös aineisto sekä pohdintoja luotettavuudesta, pätevyyydestä ja tutkimuseettisistä seikoista. Koska olen itse suorittanut pääosan opinnoistani ruotsinkielellä ja lukenut runsaasti myös ruotsinkielistä menetelmäkirjallisuutta, käytän tässä luvussa sekaisin termejä kasvatustieteilijä, sosiaalitieteilijä ja yhteiskuntatieteilijä. Ruotsissa kasvatustieteet sisällytetään useasti yhteiskuntatieteisiin, mikä selittää tätä päällekkäisyyttä.

4.1 Tutkimusperspektiivi ja tutkimusmenetelmät

Useinkaan ei tieteellisissä artikkeleissa ja teoksissa erityisen eksplisiittisesti ilmoiteta, mikä teoreettinen perspektiivi tutkimukseen on valittu tai miten sitä on käytetty. Taitava lukija osaa kuitenkin päätellä, mikä tutkimuksen implisiittinen teoreettinen perspektiivi on. (Justesen & Mik-Meyer, 2011, 10.) Justesen ja Mik-Meyerin (2011) mukaan myös teoreettisen perspektiivin valintaa tutkimukseen tulee harkita todella tarkasti, sillä perspektiivin tarkoitus on yhdistää niin ontologinen kuin teoreettinen perusta sekä kiinnostuksen kohteet toisiinsa. Tutkimusperspektiivi valitaan useasti sen mukaan, mikä sopii tieteenalaan muutenkin.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa hyödynnetään useimmiten *konstruktivistista* tai *fenomenologista* ontologiaa. (Justesen & Mik-Meyer, 2011, 14.) Itse lähden liikkeelle konstruktivistisesta ontologiasta. Konstruktivistinen perspektiivi tarkoittaa sitä, että uskotaan jokaisen ihmisen itse luovan ja rakentavan oman todellisuuteensa ja, että todellisuus syntyy sosiaalisissa konteksteissa (Eriksson & Kovalainen, 2008). Fenomenologialla sen sijaan tarkoitetaan ilmiöiden ymmärtämistä toimijoiden omista näkökulmista ja sitä, että todellisuus määrittyy ihmisten näkemyksien perusteella (Kvale & Brinkmann, 2009, 42).

Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan suomalainen kasvatustieteellinen tutkimus ihaili pitkään *positivismia* niin filosofisesti kuin metodologisestikin. Kasvatustieteen tutkimus oli

myös hyvin määrällisesti eli *kvantitatiivisesti* painotettua, kunnes laadullinen eli *kvalitatiivinen tutkimus* alkoi 1980 - 1990 luvulla nostaa päätään. Positivistinen tutkimus perustuu logiikkaan, määrällisesti mitattaviin tuloksiin ja ”läpinäkyvien” metodien käyttöön. (Kvale & Brinkmann, 2009). Positivismin mukaan sosiaalisessa todellisuudessa on kaavoja ja säännöllisyyksiä sekä syy- ja seuraussuhteita kuten luonnontieteissä (Denscombe, 2000). (Tuomi & Sarajärvi, 2002; 2009). Koska en usko kaavojen, kausaliteettien ja syy- ja seuraussuhteiden esiintyvän sosiaalisessa todellisuudessa kuten positivistit, otin tämän vuoksi asian esille.

Tärkeintä on Denscomben (2016) mukaan se, että tutkimuksessa tehdyt toimintatapavalinnat on ilmaistu selkeästi ja tehty järkevin perustein. Järkeviin perusteisiin ja selkeään ilmaisuun pyrinkin tutkielmassani, vaikka kvalitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkimuksen teon aikana joudutaan pohtimaan monien eri menetelmien ja toimintatapojen välillä. Erikssonin ja Kovalaisen (2008) mukaan kvalitatiivinen tutkimus on elävä ja muuttuva prosessi, jonka tarkoituksen on tuottaa arvokasta tietoa.

Kasvatustieteiden menetelmävalikoimassa onkin tänä päivän monenlaisia suuntauksia. Sitä mukaan, kun laadullisten menetelmien kirjo on laajentunut ja uusia menetelmiä on hyväksytty, on myös asetettu vaatimustaso noussut. (Eskola & Suoranta, 1998, 33.) Asia ei aina ole ollut näin, sillä positivismi ja kvantitatiivinen tutkimus olivat pitkään yliedustettuina niin kansainvälisessä kuin suomalaisessa yhteiskunta- ja kasvatustieteellisessä tutkimuksessa (Kvale & Brinkmann, 2009). Trostin (2010, 29 - 32) näkemyksen mukaan mielenkiinto ja kysymysasettelu määrittävät tutkimustyyppin valinnan: silloin kun on kiinnostuttu siitä, kuinka usein, kuinka monta tai kuinka tavallista jokin on, tulisi valita kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Kun taas kysymyksen asettelu pohjautuu jonkin ilmiön ymmärtämiseen tai kaavan löytämiselle ilmiöistä, on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus osuvampi valinta. Hänen mukaansa kuitenkin käytännössä mitkään käyttäytymistieteelliset tai yhteiskuntatieteelliset tutkimukset eivät ole yksinomaan laadullisia tai määrällisiä, vaan kaikki tutkimukset ovat tosiasiaa näiden tutkimustyyppien ”sekamuotoja”. Yhteiskuntatieteissä on kuitenkin tyypillistä, että kvantitatiivista vaihetta useasti seuraa kvalitatiivinen vaihe (Justesen & Mik-Meyer, 2011).

Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 26) mukaan eniten merkitystä tutkimustyyppin valinnassa on sillä, missä määrin tutkija vaikuttaa aineistoon, eli mikä on tutkijan *reaktiivisuus*. Päätös tutkimustyyppistä pitäisi heidän mukaansa tehdä tämän perusteella. Vähäinen reaktiivisuus voi johtaa korkeampaan pätevyYTEEN, validiuteen. (Hirsjärven ja Hurmeen, 2000.)

Alun perin tarkoitukseni oli tehdä tutkielmani painotetusti kvantitatiivisin menetelmin. Suunnittelin kerääväni ensin laajan datan e-lomakkeella. Tiedonkeruun jälkeen minun oli tarkoitus syöttää vastaukset tilastollisten menetelmien järjestelmään, SPSS:ään. Tämän suunnitelman kuitenkin hylkäsin ja vaihdoin suuntaustani kvalitatiivisempaan, sillä koin, että haastattelemalla pääsisin syvemmälle henkilöiden todellisuuteen ja heidän käsityksiinsä. Ajattelin myös, että kvalitatiivisesti haastattelemalla pystyisin paremmin vastaamaan tutkimusongelmaani. Tutkimusprosessia aloittaessaan tutkijan on päätettävä, mikä asema teoriassa on tutkimuksessa. Vaihtoehtoina voidaan nähdä teorialähtöinen, teoriasidonnainen ja aineistolähtöinen tutkimus. (Eskola, 2001a, 135 - 140.) Koska tarkoitukseni on ymmärtää ajankohtaista ja paraikaa tapahtuvaa sosiaalista ilmiötä tämän päivän Suomessa, valitsin kvalitatiivisen tutkimustyyppin. Koska hyvinvointia ja sen tavoittelua on vaikea lähestyä täysin vailla ennakkotietoa tai teoriaa, valitsin teoriasidonnaisten tyyliin.

Denscomben (2016) mukaan tutkimusstrategiat ja tutkimusmenetelmät sekoitetaan usein keskenään. Yhteiskunta- ja kasvatustieteissä voidaan käyttää monia tutkimusstrategioita eli tutkimusotteita. Nämä eroavat toisistaan siinä, mitä tutkimuksessa tarkastellaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 191 - 192.) Tutkimusmenetelmä on vastine luonnontieteilijän mikroskoopille, lääkärin lämpömittarille ja astronomin teleskoopille. Edellä mainitut varusteet mahdollistavat oikeanlaisen tiedon keräämisen. Tyypillisempiä tutkimusmenetelmiä ovat kyselylomakkeet, haastattelut, erilainen havainnointi sekä erilaiset dokumentit (Denscombe, 2016.) Kvale & Brinkmannin (2009, 207) mukaan menetelmävalinta toimii ”tienä maaliin”.

Koska tutkimuskysymykseni koskevat käsityksiä, jotka taas kuvaavat ihanteita, tapoja ja asenteita, koin puolistrukturoidut teemahaastattelut parhaaksi tavaksi toimia. Käytin tiedonkeruuseen myös lyhyttä kyselylomaketta, jonka nimesin *ennakkotietolomakkeeksi*. Yhden haastateltavan kanssa ennakkotietolomakkeen asiat käytiin läpi haastattelun alussa hänen toivomuksestaan. Kirjoitettu haastattelu ja ennakkotietolomake sopivat hyvin sisällönanalyysiin käytettäväksi, sillä Tuomi ja Sarajärvi (2009, 103) mukaan sisällönanalyysiin käytettävät dokumentit voivatkin olla miltei mitä tahansa kirjallista. Muita esimerkkejä ovat kuten kirjat, artikkelit, päiväkirjat, kirjeet, puheet, keskustelut, dialogit tai raportit (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 103.) Haastattelututkimus sopii hyvin tutkimusaiheeseen, joka on jäänyt vähälle kartoitukselle Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 35) mukaan.

Vaikka monet suosittelivat menetelmän valinnan avuksi *menetelmätriangulaatiota*, jota sitä voi käyttää niin menetelmien, teoreettisen perspektiivin, tiedonlähteiden kuin lähteidenkin valintaan (Eriksson & Kovalainen, 2008, 310), en päättänyt sitä itse hyödyntää. Sillä uskon, että oman menetelmänsä, perspektiivinsä ja lähteensä löytää lukemalla paljon ja monipuolisesti. Lukea tulisi käsitykseni mukaan oman tieteenalansa kirjallisuutta, opinnäytetöitä, väitöstöitä, tieteellisissä artikkeleja sekä erityisesti menetelmäoppaita. Mikäli löytää useammasta lähteestä samankaltaisen perustelun sille, miksi pitäisi valita jokin menetelmä tai strategia, on todennäköisempää tehdä tieteen näkökulmasta oikea ratkaisu, kuin silloin jos turvautuu ainoastaan yhteen lähteeseen.

4.2 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysiä voi toteuttaa niin ikään usealla eri tavalla: *teorialähtöisesti*, *aineistolähtöisesti* ja *teoriasidonnaisesti*. Sisällönanalyysin sanotaan olevan perusanalyysimenetelmä, jota voi käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Kuitenkin tapoja toteuttaa sisällönanalyysi on monenlaisia. (Tuomi & Sarajärvi, 2002; 2009.) Tuomi & Sarajärvi (2002; 2009) tarkastelevat teoksessaan *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* sisällönanalyysiä yhdysvaltalaisen laadullisen tutkimuksen perinteestä, joka painottaa menetelmien epistemologian noudattamista. Tässä luvussa esittelen teoriaan ja aineistoon eri tavalla kytkeytyviä tapoja sekä perustelen oman valintani hyödyntää *teoriasidonnaista sisällönanalyysiä*.

Sisällönanalyysissä pyritään muodostamaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Tarkoitus sisällönanalyysissä on käsittää todellisuus inhimillisenä ajattelutapana, ei todellisuuden tajuamisesta sinänsä. On myös oleellista, että tutkija tekee sisällönanalyysin jälkeen tutkimuksestaan johtopäätöksiä eikä esitä järjestettyä aineistoaan tuloksina. Sisällönanalyysissä etsitään inhimillisiä merkityksiä (tekstistä). (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 103 – 104.) Kuten mainitsin luvussa 4.1, on tutkielmani ontologia konstruktivistinen. Eli uskon, että todellisuus rakentuu vuorovaikutuksessa ja *tavoittelen ymmärrystä hyvinvoinnista ja sen tavoittelusta työikäisten suomalaisten keskuudessa*. Teoriasidonnaista sisällönanalyysiä ei siis ohjaa luonnontieteille tyypillinen ontologia realismi.

Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 25) mukaan kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä ylipääntään on, että se perustuu niin sanottuun *induktiiviseen prosessiin*: se etenee yksityisestä havainnosta yleiseen havaintoon. Kvantitatiivinen tutkimus sen sijaan useimmiten perustuu

deduktiivisuuteen: se etenee yleisestä yksityiseen. Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 25) Kvantitatiivista tutkimus myös useasti ohjaa jokin ennakkokäsitys eli *hypoteesi* tai teoria, kun taaskvalitatiivisessa tutkimuksessa näin ei ole. Kaikki tutkimukset siirtyvät ideoista dataan ja datasta ideoihin, mutta voidaan kuitenkin erottaa toisistaan ne tutkimukset, jotka testaavat hypoteeseja ja ne, jotka luovat käsityksiä tai teorioita. (Hirjärvi & Hurme, 2000.) Sisällönanalyysi on perusmenetelmä laadullisissa tutkimuksissa. (Tuomi & Sarajärvi, 2002; 2009). Minkä lisäksi kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tyypillistä koodata sanottua Hirsjärven ja Hurmeen (2000) mukaan.

On tärkeää, että dataa tulkitaan koko tutkimusprosessin ajan (Flick, 2006). Tulkitseminen on empiirisen tiedon prosessin ydin, vaikkakin sen tärkeys nähdään eri hieman eri tavalla eri tutkimustyypeissä. Tulkitsemisen ja tiedonkeruumenetelmän keskinäinen järjestys saattaa vaihdella tutkimustyypeittäin, vaikkakin tämän kaltaisesta lineaarisen prosessin ajattelusta on luovuttu Flickin (2006, 295 – 296) mukaan. Sen sijaan on yleisesti havaittu niiden molempien olevan jokseenkin yhteen kietoutuneita prosesseja eli dataa tulkitaan jo tiedonkeruun aikana, kuten luvussa 4.3 mainitsin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa-- tarkoitus on kehittää kategorioita, jotka vangitsevat tutkittavien kokemukset ja teot kokonaisvaltaisesti. Datasta yritetään etsiä yhtäläisyyksiä ja eroja, mikä johtaa uusien teoreettisen havaintojen tekoon. (Kvale & Brinkmann, 2009, 218.) Tämä sopii mainiosti myös sisällönanalyysin tekeen sekä helpottaa tutkimusongelmaan vastaamista.

Tuomen ja Sarajärven (2002; 2009) esittelemä sisällönanalyttinen menetelmä on oman tutkimuksen metodologinen kehys, minkä vuoksi on loogista tuoda esille pohdintoja näistä teoksista. He esittelevät laadullista tutkimusta, kuten eroja kvalitatiivisen ja laadullisen tutkimuksen termien välillä sekä niin sanotun pehmeän tieteen ja yhdysvaltalaisen perinteen välillä. He esittävät myös, että joitain käsitteitä kuten teoriaohjaava ja teoriasidonnainen sisällönanalyysi tarkoittavat periaatteessa samaa, vaikka eri perinteissä on tyypillistä käyttää tiettyä ilmaisua. (Tuomi & Sarajärvi, 2002; 2009).

Teoriasidonnaisessa sisällönanalyysissä aineisto pirstotaan pieniin, käsitteellistetään ja järjestetään lopulta uudelleen uudenlaiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 109 - 116). Tuomi ja Sarajärven (2002, 99) mukaan teoriasidonnaista analyysissä tai lähestymistavassa on induktion ja deduktion sijaan usein kyse *abduktiosta*. Abduktio on teoriaohjaavalle analyysille sopiva ja tyypillinen päättelymuoto, joka yhdistää deduktiota ja induktiota. (Tuomi & Sarajärvi, 2009).

Glaserin (1998) sanoma ”all is data” on myös syytä ottaa huomioon laadullista sosiaalisia ilmiöitä koskevaa tutkimusta tehtäessä. Hänen mukaansa on huomioitava se seikka, että tietoa on paljon ja että se on hyvin moniulotteinen ilmiö: tieto pitää sisällään paljon muutakin kuin itse ”tiedon tietona”, sillä tieto on myös sitä, mitä tapahtuu tutkimustyön teossa sekä sitä, miten tiedosta puhutaan, Tieto on niin hyvää kuin, miten laajalle se yltää mutta tietoa tulee aina olemaan lisää. Tuomen ja Sarajärven mukaan (2002; 2009) analyysin kohteiden valintaa ohjaa aikaisempi tieto, mutta se myös auttaa analyysiä. Voidaan tehdä esimerkiksi niin että analyysivaiheessa edetään aineistolähtöisesti, mutta analyysin loppuvaiheessa tuodaan analyysia ohjaavia käsitteitä, jota vasten ihmisten kokemuksia tarkastellaan tietyllä kaavalla jaoteltuina (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 97).

4.3 Haastattelu

Haastatteluprosessini alkoi siten, että lähetin saamilleni kontakteille pyynnön haastatteluun sähköpostitse. Itse haastattelut lähtivät tyypillisesti liikkeelle siten, että ennen tallennuksen aloittamista kerroimme vielä toisillemme, keitä olemme ja kävimme lyhyesti läpi kuulumiset. Haastattelevat saattoivat myös tässä pyytää minulta tarkennuksia tutkielmani aiheesta ja sen käyttötarkoituksesta. Keskustelemisen jälkeen laitoin nauhurin päälle ja esitin haastattelurunkoni ensimmäiset kysymykset.

Haastattelurungon ensimmäisen osan ”Mitä arkipäiväsi tyypillisesti pitävät sisällään? Kerro, miten olet päässyt nykyiseen pisteeseesi” tarkoitus on luoda pohjaa ja kontekstia perustarpeisiin haastattelulle. Samalla sen tarkoitus on lujittaa luottamusta haastattelihaastatteltava-suhteessa. Sen lisäksi, että molemminpuolinen luottamus muodostuisi, on tarkoituksena, että henkilöt kertoisivat kokemuksistaan mahdollisimman laaja-alaisesti eivätkä vain kertoisi saavutuksistaan ja että vastauksista ei tulisi luettelomaisia.

Ensimmäisen, ehkä laajimman osan jälkeen seurasi teoreettisempaa pohdintaa vaativat osat alueet, jotka liittyivät muun muassa motivaatioon, voimavaroihin ja psykologisiin perustarpeisiin. Tarkoitus oli kuitenkin, että ilmiöt ovat haastateltaville tuttuja heidän jokapäiväisestä elämästään eikä käytettäisi liian teoreettista kieltä. Tarkoituksena on myös ikään kuin naamioida teoreettiset ilmiöt ja minimoida niiden käyttö. Kahdessa viimeisessä osassa Subjektiiivinen hyvinvointi ja Hyvinvoinnin tavoittelu oli näkemyksien keruun lisäksi ensimmäisen

osan tavoin tarkoitus luoda haastattelulle kontekstia perustarpeisiin sekä luoda hyvä tunnelma ja mahdollisuus haastateltaville irtaantua aiheesta. Koen irtaantumisen mahdollisuuden aiheesta tärkeäksi sen vuoksi, koska käsitellyt aiheet ovat henkilökohtaisia ja saattavat herättää sellaisia tunteita ja ajatuksia, joihin he eivät (voineet) välttämättä varautua etukäteen. Tämä on myös tutkimuseettisesti huomioitava asia.

Trostin (2010) mukaan haastatteluissa tärkeää on nähdä todellisuus sellaisena kuin haastateltava itse sen näkee ja tulkita vasta sen jälkeen. Teoreettinen perspektiivi ja haastattelujen tilannekohtaisuus on kuitenkin tärkeä ottaa huomioon. Yksikään haastattelu ei voi olla täysin identtinen toisen haastattelun kanssa. (Trost, 2010.) Haastattelututkimus on myös prosessi, jossa eettiset seikat ja mahdolliset huolet on huomioitava sen alusta loppuun saakka Kvalen (2007) mukaan. Pyrin haastattelussani niin sanottuun *subjekti-subjektisuhteeseen* eli pyrin minimoimaan haastatteliija-haastateltava valtasuhteet. Tähän valtasuhteiden minimoimisprosessiin voi vaikuttaa paljon viestinnällä, joka tapahtuu ennen haastattelua kuten esimerkiksi haastattelupyynnön lähettämisen tai ajankohdan sopimisen yhteydessä (Kvale & Brinkmann, 2009). Lähestyin kaikkia haastateltaviani virallisesti kirjakielellä kirjoitetuin viestein, mutta annoin haastateltavien määrittää sen, minkä tyylisenä viestintä jatkuisi.

Trost (2005, 64) painottaa haastattelun alussa esitettyjen kysymyksien tärkeyttä, sillä hänen mukaansa ne ovat ratkaisevia haastattelun sujumiselle ja, että olisi hyvä antaa alussa haastateltavan vapaasti kertoa ajatuksistaan molemminpuolisen luottamuksen saavuttamisen vuoksi. Myös Kvale (2007) painottaa alun kysymyksien tärkeyttä haastattelujen sujumiseksi. Trost (2005) listaa kysymystyyppejä, joita ei tulisi haastatteluissa käyttää, sillä on olemassa vaara, että ne vääristävät tietoa. Nämä ovat provosoivat, hypoteettiset kysymykset, retrospektiiviset, sekä niin sanotut miksi-kysymykset (Trost, 2005, 78 – 84). Oikeanlaisten ja harkittujen kysymysten esittämisen ohella on tärkeää, ettei haastatteliija otaksu asioita haastateltavan niitä sanomatta, tee vastausehdotuksia haastateltavalle, tiivistä haastateltavan kertomaa tai kerro omia mielipiteitään haastattelun aikana. Mitään vastausta ei kannata myöskään ”ottaa sellaisenaan”, vaan se tulee pyrkiä tulkitsemaan. (Trost, 2005.)

Lisäksi on tärkeää, ettei haastateltava pyritään näkemään asiantuntijana omassa roolissaan (Trost, 2005, 71). Uskon, että tällä tavoin pystyn parhaalla mahdollisella tavalla luomaan molemminpuolisen luottamuksen, onnistumaan mahdollisimman vähän ohjailemaan haastateltavaa sekä mahdollistamaan sen, ettei henkilö sanoisi mitään, mitä ei todella tarkoita. Ihmisellä on taipumus konsensuksen saavuttamiseen ja hyväksytyksi tulemiseen (Trost, 2005;

2010). Denscomben (2000, 60) mukaan on tavoiteltava sitä, että tutkijan *kontrollieffekti* tilanteessa on hyvin pieni. Sillä on mahdollista, että ihmiset muuttavat käytöstään, muuttuvat defensiivisiksi tai ujustuvat sellaisissa tilanteissa, joissa he ovat tarkkailun kohteena. Tulee siis pyrkiä pitämään itsensä mahdollisimman neutraalina haastatteluissa, jottei haastateltavat kiusaantuisi ja täten tärkein eli aineiston keruu vaikeutuisi. Hirsjärvi & Hurme (2000) käyttävät kontrollieffektistä ilmaisu tutkijan reaktiivisuus kuten ilmaistu aiemmin.

Hirsjärvi ja Hurme (2000, 121) toteavat, että etenkin aloittelevalla haastattelijalla on taipumus pyrkiä täyttämään hiljaiset hetket omilla kysymyksillään. Myös Trostin (2005; 2010) mukaan hiljaisia hetkiä haastattelussa ei pidä pelätä eikä niitä pidä pyrkiä täyttämään puheella. Omaan rooliini haastattelijana vaikuttaa varmasti se, olen työskennellyt työssä, joka pääsääntöisesti koostui puhelintyöstä: puhelimesta tehtävistä syvähaastatteluista, aktivointisoiroista sekä myyntipuheluista. Koenkin haastattelun itselleni luontevana tapana kerätä aineistoa. Toki on huomioitava, että puhelimesta tehtävä haastattelu ei ole samalla tavalla intiimi kuin kasvotusten tehtävä haastattelu.

Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 58) mukaan tulee haastatella niin montaa henkilöä kuin on välttämätöntä, jotta saisi tarvitsemansa tiedon. Otoksen sijaan puhutaan myös *harkinnanvaraisen näytteen* hankinnasta (Hirsjärvi & Hurme, 2000, 58 – 59). Tämä on toki vaikea määrittellä, mutta se, että osaa valita riittävän määrän haastateltavia riippuu paljon tutkijan harkintakyvystä, asiantuntemuksesta ja oppineisuudesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009) (Hirsjärvi & Hurme, 2000) (Eskola & Suoranta, 1998). On myös järkevää säädellä aineiston kokoa sen mukaan, kuinka paljon aikaa tiedonkeruuseen on käytettävissä. Yhdenkin tapauksen tutkiminen voi riittää, mikäli se tehdään kyllin tarkasti ja osataan perustella ilmiöitä yleisesti sekä sitä, miten ilmiö näyttäytyy yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 182.) Tutkijalla on siis paljon vapauksia, mutta tästä vapaudesta seuraa myös vastuu.

4.4 Haastateltavat ja aineistonkeruu

Sain yhteyden haastateltaviini lähestymällä henkilöä, joka oli koonnut *Facebook*-ryhmän henkilöistä, jotka olivat kutsuvieraina eräässä suomalaisessa liiketoiminnan suur tapahtumassa syksyllä 2016. Olin itse myös osallisena kyseisessä tapahtumassa tuolloisen työni johdosta, mutten kuitenkaan ollut työtehtävissä enkä voi sanoa tuntevani muita kutsuvieraita henkilökohtaisesti. Toki oma henkilökohtainen reaktiivisuuden tasoni aineistoon on huomioitava. Haastattelin tutkielmaani varten kahdeksaa henkilöä: neljää miestä ja neljää naista.

Haastateltavien ikähaitari on 34 vuotta. Kolme haastateltavaa toimii täyspäiväisenä yrittäjänä, yksi osa-aikaisena yrittäjänä ja loput olivat palkkatyöläisiä. Osa-aikainen yrittäjä on pääsääntöisesti palkkatyöläinen, mutta kokee olevansa yrittäjä. Palkkatyöläisistä 3 osoitti kuitenkin kiinnostusta yrittäjyyttä kohtaan.

Henkilöt ilmaisivat ennakkotietolomakkeissa koulutus- ja työtaustansa sekä sen, miten he ovat itseään kouluttaneet tai pyrkineet kasvattamaan työkykyään. Yrittäjyyden yleisyys aineistossani oli asia, mitä en ennen ennakkotietolomakkeiden vastauksia tiennyt. Tämä seikka oli kuitenkin huomioitava. Tieto selkeytti erityisesti analyysivaihetta, sillä sen avulla saatiin toisistaan poikkeavia näkemyksiä mikä taas rikastutti aineistoa. Lähetetty ennakkotietolomake voidaan siis myös nähdä tiedonkeruumenetelmänä, vaikkakin sen osuus kerätystä aineistosta on marginaalinen verrattuna haastatteluihin.

Haastateltavista neljä oli osallistunut *Powertouch*-valmennuskokonaisuuteen, yhdellä henkilöllä oli palkattu elämäntaitovalmentaja (*life coach*) auttamaan häntä, kaksi henkilöä ilmaisi käyneensä jotain muita kursseja tai valmennuksia edistääkseen työkykyään tai hyvinvointiaan ja kaksi henkilöä ei ollut osallistunut mihinkään tämän tyyppiseen kurssiin tai valmennukseen. Nimesin samaa valmennusta käyneet P-kirjaimella alkavin nimin: *Piia, Panu, Petri* ja *Pauli* ja muut H-alkuisin nimin: *Heta, Hilda, Hugo* ja *Heini*. *Pitchauksesta* pitivät Hugo ja Heta. Niissä ideana on kertoa oma liikeideansa mahdollisimman laadukkaasti ja mahdollisesti myös nopeasti. Yleensä pitchaus-tilaisuuksien idea on tehdä vaikutus rahoittajiin ja ansaita itselleen rahoittaja. (Bplans, 19.6.2017). Taulukko 2 seuraavalla sivulla esittelee vastaajat ja heidän taustatietonsa.

Taulukko 2. Vastaajien taustatiedot.

	Heta	Hilda	Hugo	Heini	Piia	Panu	Petri	Pauli
Ikä	39	28	25	25	36	45	40	36
Yrittäjä	x					x	x	x
Palkka- toissä		x	x	x	x	x		
Opiskelija		x	x	x				
Osallistu- nut valmennuk- seen					x	x	x	x

Tiedonkeruumenetelmien kieli on suomi, joka on myös jokaisen haastateltavan äidinkieli. Trostin (2005) (2010) mukaan oikeanlaisen kielenkäytön valinta haastattelussa onkin hyvin tärkeää molemmipuolisen luottamuksen syntymisen vuoksi. Kyselylomakkeen muodossa lähtenyt ennakkotietolomakkeen lähetin asianomaisille noin viikkoa kahta ennen sovittuja haastatteluita alkukeväästä 2017. Ennakkotietolomake on pituudeltaan lyhyt ja sen ideana on valmistella minut haastattelijana sekä valmistella haastateltavia ja saada heidät asennoitumaan tulevaa haastattelua varten. Haastattelut pidettiin vuoden 2017 helmi-huhtikuun välisenä aikana

4.5 Luotettavuus ja pätevyys

Vaikka tutkimuksen teossa pyritään välttämään virheiden syntymistä, vaihtelevat kaikkien tutkimusten luotettavuus, *reliabiliteetti* ja pätevyys, *validius* silti. Tämän vaihtelun vuoksi pyritään reliabiliteetti ja validius mittaamaan kaikenlaisessa tutkimuksessa. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta eli sitä, tulisiko tuloksista samanlaiset, mikäli tutkimus tehtäisiin uudestaan. Validius sen sijaan määrittää sen, onko tutkimus ja käytetyt tutkimusmenetelmät mitanneet sitä, mitä on ollut tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009.)

Luotettavuuden määrittelemisen kvalitatiivisissa tutkimuksissa on hankalampaa kuin kvantitatiivisissa tutkimuksissa (Eskola & Suoranta, 1998, 208). On hankalaa toistaa täysin samanlainen kvalitatiivinen tutkimus sen luonteen vuoksi eikä reliabiliteettikerroin, alfaa voida laskea kvalitatiivisissa tutkimuksissa. Tämän vuoksi pätevyys saakin kvalitatiivisessa

tutkimuksessa enemmän huomionarvoa kuin luotettavuus Flickin (2006, 371) mukaan. Justesen ja Mik-Meyer (2011, 10 - 13) konkretisoivat kvalitatiivisia menetelmiä yhteiskuntatieteiden kannalta sanomalla, että niillä on monenlaisia tarkoituksia kuten esimerkiksi: antaa tilastollisesti ankkuroitava kuvailu aiheesta, tulkita ilmiöitä tai osoittaa, miltä jotkin yhteiskuntasuhteet näyttävät tai antaa selitys sille, miten eri suhteet liittyvät toisiinsa. Tulkinassa kvalitatiiviset menetelmät ovat ihan omaa luokkaansa.

Haastatteluissa validiuden ja reliabiliteetin käsitteet perustuvat ajatukselle siitä, että tutkija voi päästä käsiksi objektiiviseen todellisuuteen ja objektiiviseen totuuteen. Aina haastattelu ei kuitenkaan onnistu halutusti (Hirsjärvi & Hurme, 2000.) Mikäli haastattelu ei suju toivottulla tavalla, se ei ole pystynyt mittamaan sitä, mitä sen on ollut tarkoitus tai ainakin todennäköisyys sille kasvaa. On mahdollista, että heikosti sujunut haastattelu tai aineistonkeruu laskee tutkimuksen validiutta. Koen, että omat haastatteluni sujuivat pääsääntöisesti hyvin, mutta koska vastaukset koskien Positiivisia persoonallisuuspiirteitä eli itsetuntoa, optimismia ja koherenssintunnetta eivät muodostaneet eheää kokonaisuutta, päätettiin niin jättää pois. Tämä on toki tutkielman validiuteen vaikuttava tekijä.

Sitä, että tutkielmassa yhdistetään sosiologinen Klassinen Hyvinvointimalli psykologiseen Itsemääräytymisteoriaan, voidaan pitää luotettavuuteen vaikuttavana tekijänä. Kuitenkin tämän tutkielman innoittamat Brinkmann (2016), Cederström (2011) sekä Cederström Spicer (2015) ovat nämä eri tieteenalan tutkimusta ja käsitteitä yhdistäneet ja onnistuneet siinä varsin luontevasti. Uskon myös, että sosiologia ja psykologia ovat kasvatustieteisiin loogisesti yhdistettävissä oleva tieteenalat.

Keskeistä kvalitatiivisessa tutkimuksessa onkin ymmärtää se, että tutkija on tutkimuksensa keskeisen tutkimusväline (Eskola & Suoranta, 1998). Analysointi ja tietoa ei voi erottaa toisistaan kvalitatiivisesti painotetuissa tutkimuksissa eikä näin ollen haastattelutiedon ole tarkoituskaan tuottaa mitattavaa tietoa Kvale & Brinkmannin (2009) mukaan. Mutta on kuitenkin huomioitava se, että aineiston saturaation saavuttaminen havaitseminen on subjektiivinen näkemys. Kuten Eskola ja Suoranta (1998) toteavat on oikeastaan kaikki kvalitatiivinen tutkimus tapaustutkimusta engl. case study, sillä minkään kvalitatiivisen tutkimuksen pätevyys ja toistettavuus eivät ole sataprosenttisen mahdollisia.

Tutkielma olisi voinut olla luonteeltaan hieman toisenlainen, mikäli teoreettiseen viitekehukseen olisi huomattu ottaa Itsemääräytymisteorian uusin päivitys vuodelta 2016, johon kuuluu myös neljäs psykologinen perustarve *tarve tehdä hyvää*, engl. *benevolence*. Tämä

teoriapäivitys huomattiin kuitenkin kesken aineiston keräämisen eikä tämän vuoksi voitu liittää osaksi tutkielman teoriakehystä.

4.6 Etiikka

Yhteiskuntaa ohjaillaan monista kirjoitetuista ja kirjoittamattomista säännöksistä ja näin on myös tutkimuksen teossa. Eettiset säädökset ohjailevat kaikkea tutkimusta huolimatta siitä, minkälainen on tieteentuottajan suhtautuminen tai ontologia tieteen tuottamiseen. (Eriksson & Kovalainen, 2008, 62.) Tutkimuksen yhteydessä on siis aina tärkeää huomioida tutkimusetiikka. Erityisesti aineistonkeruun suhteen, tässä tutkielmassa siis haastattelujen ja ennakkotietolomakkeiden keruussa, on tärkeää huomioida eettiset seikat.

Suomessa tutkimusetiikasta vastaa Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK, joka kuvaa itseään näin:

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelin, joka edistää hyvää tieteellistä käytäntöä, ennaltaehkäisee tutkimusvilppiä, edistää tutkimusetiikkaa koskevaa keskustelua ja tiedotusta sekä seuraa alan kansainvälistä kehitystä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 16.3.2017)

Hyvä tieteellinen käytäntö-ohjeen (*responsible conduct of research*) tarkoitus on tieteellisen epärehellisyyden ennaltaehkäiseminen ja hyvän tieteellisen käytännön edistäminen. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu yhdeksän osaa, jotka ovat muun muassa tiedeyhteisön tunnistamien toimintatapojen noudattaminen, tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisten menetelmien käyttö, muiden tutkijoiden työn ja saavutusten huomioiminen ja oikeanlainen viittaaminen, tarvittavien tutkimuslupien hankkiminen sekä eettisen ennakoarvioinnin tekeminen. Tutkimusvilpin voi jakaa neljään alakategoriaan, jotka ovat *sepittäminen* eli tekaistujen havaintojen esittämistä omanaan, *havaintojen vääristely* eli tarkoituksenmukaista muokkaamista, *plagiointi* eli toisen tutkijan työn luvaton lainaamista tai *anastaminen*, mikä tarkoittaa toisen idean, tuloksien tai havaintojen esittämistä omanaan. (Helsingin yliopisto, 23.5.2017)

Erityisesti ihmistieteissä on syytä kiinnittää huomioita eettisen ennakoarvioinnin tekoon. Eettiset periaatteet, jotka ohjaavat ihmistieteitä ovat: tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingon välttäminen ja yksityisyys sekä tietosuoja. (Tutkimuseettinen

neuvottelukunta, 23.5.2017.) Tutkielman aineiston keruuta varten kerätyt haastattelut suoritettiin ajankohtina, jotka sopivat haastateltaville itselleen parhaiten sekä paikoissa, joissa haastateltavat kokivat olonsa mukavimmiksi. Tällä tavoin toimimalla pyrittiin turvaamaan haastateltavien yksityisyyttä sekä turvata tietosuojaa. Myös tutkijalle on tärkeää, että ympäristö on rauhallinen ja sen akustiikka hyvä, sillä kaikuva tila vaikeuttaa haastattelun jälkikäteistä analysointia. Osan haastateltavista kanssa haastattelu suoritettiin kirjaston hiljaisessa ryhmätyötilassa, osan kanssa heidän kotitoimistollaan, yhden haastateltavan kanssa WhatsApp-puhelun välityksellä kotoa käsin ja yksi haastattelu suoritettiin hiljaisessa lounasravintolassa varhain aamupäivällä.

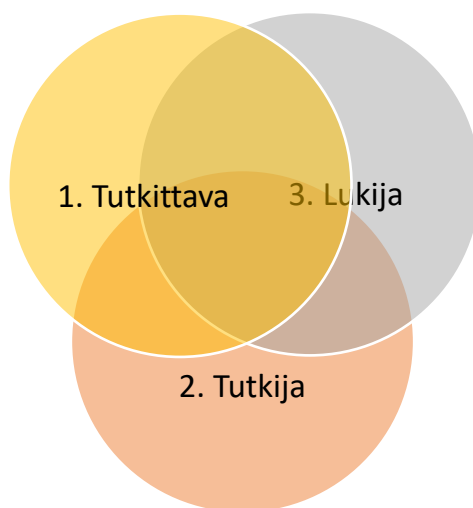
Kuten Trost (2005) ilmaisee: ei haastatteluja voi ennakoida ja tutkijan täytyy varautua siihen, että haastattelut ovat hyvin erilaisia. Erityisesti tässä tutkielmassa, jossa haastateltavat olivat varsin eri-ikäisiä ja työskentelivät eri aloilla, oli haastatteluissa jonkin verran variaatiota. Haastattelujen ennakoimattomuus on erityisesti huomioitava silloin, kun on kyse puolistrukturoiduista teemahaastatteluista, joissa kysymysten esittämisjärjestys ja esittämistapa eivät ole tarkasti ennalta määriteltyjä. Tämän vuoksi koen, että on tärkeää edetä haastateltavan ehdoilla ja olla herkkä signaaleille siitä, milloin mikäkin kysymys on sopiva kysyä. On myös mahdollista, että haastateltava herkistyy tilanteessa ja saattaa syventyä kertomaan hyvin henkilökohtaisia asioita, joiden hän ei halua leviävän tai joita hän ei halua käytettävän tutkimuksessa. Tutkijan pitää kunnioittaa haastateltavan päätöstä erityisesti tällaisessa tilanteissa haastateltavan yksityisyyden turvaamiseksi ja vahingon välttämiseksi. Tutkijana koen onnistuneeni molemminpuolisen luottamuksen synnyttämisessä tässä tutkielmassa erityisesti silloin, kun haastateltava kertoo näkemyksiään avoimeen tyyliin ja mahdollisesti ilmaisee luottoa minuun elein tai myös verbaalisesti.

Eettisistä syistä jätin tarkemmat henkilöiden ammattia sekä alaa koskevat tiedot tutkimuksen ulkopuolelle, sillä tällä tavalla pyrin välttämään tutkittavien tunnistettavuutta. Saattaisi olla liian ilmeistä kertoa haastateltavien henkilöiden sukupuoli, ikä, koulutustausta ja ala, sillä näiden tietojen avulla on mahdollista päätellä, kuka henkilö on. Suurempi painoarvo tässä tutkimuksessa onkin yhtenäisyyksien havaitsemisella työikäisten suomalaisten asenteista, ihanteista koskien hyvinvointitarpeita ja niiden tarpeiden tavoittelua. Sukupuolta ei kuitenkaan haluttu pitää piilossa tutkimuksesta, sillä koettiin kuitenkin, ettei tämä vaaranna henkilöiden yksityisyyden paljastumista.

5 ANALYYSI

Kvalen ja Brinkmannin (2009, 209 - 210) mukaan analysoidessa on tärkeää, ettei analysoiminen muistuta kertomista. Tutkijan tai haastattelijan pitää olla tarkka siitä, ettei tämä kerää tietoa, kuin keräisi kiviä rannalta heidän mukaansa. Erityisesti teknisen sisällönanalyysin tai sisällön erittelyn tekemisen jälkeen on oleellista, että tutkija tekee tutkimuksesta johtopäätöksiä eikä esitä järjestettyä aineistoaan tuloksina (Tuomi & Sarajärvi, 2002; 2009). Analysoijan tehtävä on pilkkoa ja eritellä kerrottua asiaa osiin ja elementteihin ja huomioida konteksti, sillä analyysi ei milloinkaan ole täysin riippumaton kontekstista. (Kvale & Brinkmann, 2009.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa analyysi tehdään *ymmärtämiseen* pyrkivällä tavalla ja analyysiä tehdään koko tutkimusprosessin ajan. Tärkein muistisääntö on kuitenkin valita sellainen analysointitapa, joka mielestään vastaa parhaiten tutkimusongelmaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 223 – 224.) On oleellista ottaa huomioon, että analyysin kautta saadut tulokset on myös tulkittava eli että analysoinnin tuloksista tehdään kokoavia johtopäätöksiä, jotka perustuvat *synteeseihin* (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 229 - 230). On myös tärkeää, että tutkija ymmärtää, että tapoja tulkita hänen tuloksiaan on monenlaisia.



KUVIO 3 Tutkittava, tutkija ja lukijan eri tavoista ymmärtää voi syntyä tulkintaerimielisyyksiä ja tulkinta voi kohdata vain tietyissä osissa.

Kvalen (2007, 103) mukaan haastattelujen analysoimiseen ei ole olemassa standardoituja keinoja, vaan analysointi riippuu monesta seikasta kuten: haastattelijan tutkimusaiheen tuntemuksesta, tämän kielenkäyttämistaidoista sekä analyyttisistä kyvyistä tärkeiden merkityksien löytämisessä haastatteluista. Mäkelä (1990, 266) täydentää Kvalea (2007) toteamalla, että olisi hyvä pitää mielessä suunnilleen, minkälaiseen analyysiin pyrkii ja mikä on tavoiteltu tulos. On liian myöhäistä päättää analyysitapa haastattelujen litteroimisen jälkeen, vaan analyysimetodista pitäisi olla havainto jo ennen tätä vaihetta (Kvale & Brinkmann, 2009).

Haastattelujen analysoimiseen on kehitetty analysointitekniikoita, jotka on jaettu karkeasti *merkityspainotteisiin* ja *kielipainotteisiin* (Kvale, 2007) & (Kvale & Brinkmann, 2009). Tässä tutkielmassa painotettiin merkityspainotteista analyysitekniikkaa. Ja kuten sisälönanalyysille on tyypillistä, etsittiin merkityksiä tekstistä. Toki havainto siitä, miten analyysi ajateltiin toteuttaa, oli olemassa, mutta se ei ollut erityisen yksityiskohtainen.

Ilmeni, ettei yksinomaan aineistolähtöinen analyysitapa sopisi tähän tutkielmaan, vaan että paremmin lähestymistavaksi sopisi teoriasidonnainen analyysitapa. Olin lukenut etukäteen laajasti hyvinvoinnista, mikä jo jossain määrin määritteli ymmärrystäni sekä ohjasi toimintaani tutkimuksen suunnittelussa. Tuomi ja Sarajärvi (2002; 2009) toteavat, että kaikkien havaintojen takana on sidoksia teoriaan ja ettei mikään havainto voi olla täysin induktiivinen ja teoriaan sitoutumaton. Näkemykset aineistolähtöisyydestä eivät ole laadullisessa tutkimusperinteessä yksiselitteisiä, mutta Tuomen ja Sarajärven (2002) mukaan aineistolähtöisen analyysitavan ongelmia voidaan pyrkiä ratkaisemaan juuri teoriasidonnaisella analyysillä, sillä teoriasidonnainen analyysi on sekä aineisto- että teorialähtöinen. Koodit, kategoriat ja niistä tehtävät johtopäätökset voivat niin ikään nousta teoriasidonnaisessa analyysissä sekä aineistosta että teoriasta.

Tutkijan esiymmärrys ja lukeneisuuden taso aiheesta vaikuttaa eittämättä analyysin tekemiseen, mutta joitain päätöksiä on tutkijan pakko tehdä päätöksenteon pakollisuuden vuoksi kuten Denscombe (2016) toteaa. Ideat tutkimuksen aiheeseen osoittavat vain tutkimuksen aloituspisteen. Aloituspisteen jälkeen täytyy edetä tutkimuksen kohdealueen, siitä kerättävän aineiston ja meneillään olevan analyysivaiheen ehdoilla. (Glaser, 1998.) Koska tutkijan havainnot (ja ennakkotieto) eivät ole milloinkaan irti teoriasta, kuten mainittu yllä, on huomioitava, että keskeistä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on ymmärtää se, että tutkija on tutkimuksensa keskeisin tutkimusväline (Hirsjärvi & Hurme 2000, 26). Ainoastaan perehtynyt ja

omistautunut tutkija voi siis tehdä onnistuneen tutkimuksen. Tutkijan omistautumisen lisäksi on kuitenkin muistettava, että kaikessa aineiston analyysissä on myös kyse keksimisen loogikasta eikä ole olemassa mitään opetettavissa olevia sääntöjä sille, miten tuottaa viisaita ajatuksia Tuomen ja Sarajärven (2009, 100) mukaan. Tutkijan tulee siis myös olla kekseliäs, jotta tämä ei toista aiemmin tehtyjä tutkimustuloksia.

5.1 Aineiston ja analyysirungon esittely

Haastatteluaineistoa on yhteensä 513 minuuttia. Kuten ilmaistu luvussa 3 olivat tutkimuskysymykseni: miten ihmiset kuvaavat hyvinvointia ja sen tavoittelua sekä se, miten ihmiset kuvaavat työnimua. Haastattelemani henkilöiden ikähaitari olivat haastattelujen tekohetkellä helmi-huhtikuussa 2017 34 vuotta. . Luvussa viisi käytetään haastateltavista pääasiassa nimitystä *vastaajat*.

Koodauksella tarkoitetaan sitä, että koodeiksi luokiteltuja sanoja yhdistellään eri tekstiosioihin helpottaakseen sanotun identifioimista ja ymmärtämistä. Periaatteessa, koodata voi lähes mitä vain (Kvale & Brinkmann, 2009, 217 - 218). Koodeista voidaan myös puhua avainsanoina (Kvale, 2007). Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 161) mukaan puolestaan koodauksella tarkoitetaan pilkkutarkkojen vihjeiden, ensivaikutelmien ja havainnoiden koodaamista laajalti. Tekstin tulkitseminen ja koodien luominen sujuivat tätä tutkielmaan tehdessä omien havaintojen ja ensivaikutelmien perusteella varsin luontevasti. On kuitenkin hyödyksi käyttää oppaita oikeanoppisen koodauksen tekoon, sillä muutoin koodit ja täten tulkitseminen voivat jäädä turhan pintapuoliseksi. Monia sisällönanalyysillä toteutettuja tutkimuksia kritisoidaan keskeneräisyydestä (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 103).

Koodauksessa on tärkeää huomioida, etteivät sen eri vaiheet ole välttämättä toisistaan selkeästi erotettavia prosesseja tai toimenpiteitä. Tulkintaa voi koodauksessa yleisesti tapahtua kahdella tavalla: joko paljastamalla lausuntoja, joita tulkitaan pitkänlaisesti eli tekstin määrään kasvaa aiemmasta tulkinnan avulla tai vähentämällä alkuperäistä tekstiä lyhentämällä ja luokittelemalla sitä. Koodauksen avulla voidaan päästä joko aineiston luokitteluun tai teorian luomiseen. (Flick, 2006, 296.) Tässä tutkielmassa pyritään aineiston luokitteluun eli siis alkuperäisen aineiston jäsentämiseen ja luokittelemiseen, ei teorian luomiseen varsinaisesti, sillä olemassa olevaa teoria pohjaa kyseessä olevalle ilmiölle on olemassa kuten todettu luvuissa 4.3 ja 5.

Flickin (2006, 299 - 300) mukaan koodikäsitettä erityisesti *avoimen koodauksen* vaiheessa voi hahmottaa miettimällä asiaa värien näkökulmasta. Jokaisella värillä voi olla oma sävynsä, voimakkuutensa sekä vivahteensa, mikä määrittää värejä itseään. Sävy, voimakkuus ja vivahde voidaan siis nähdä yleisenä ominaisuutena. Täytyy siis miettiä tarkkaan, mikä koodi on ehdottomasti pidettävä mukana ja punnittavat tarkoin, mikä merkitys aineistolle on sillä, jos jonkin päättää jättää pois. ”Riittävän” aineiston keräämiseen tai ”riittävien” johtopäätösten tekemisen saavuttamiseen eikä tutkijan ennakkotiedon vaikuttavuuden suhteen ei ole olemassa sääntöjä, vaan kuten Glaser (1998) toteaa: pitää tutkijan luottaa intuitioonsa. Flickin (2006, 295 – 318) mukaan koodaustapoja on kolme: teoreettista, temaattista ja sisällönanalyysiä. Koodaustyyplejä voi kuitenkin myös soveltaa omaan tutkielmaan paremmin sopiviksi Flickin (2006) mukaan.

Sisällönanalyysimenetelmässä analysoinnin puolestaan voi toteuttaa kolmella eri tavalla: joko *laadullisen sisällönanalyysin*, *sisällön määrällisen erittelyn* tai näiden molempien yhdistelemisen keinoin (Tuomi & Sarajärvi, 2002; 2009). Yhdistin sekä määrällistä erittelyä että laadullista sisällönanalyysiä, sillä koin merkittäväksi tiedoksi itselleni tutkijaksi myös sen, kuinka usein jotkin sanat ja käsitteet aineistossa esiintyivät. Tätä käytettiin kuitenkin ainoastaan kolmen teeman esiintyvyyden selvittämisessä, jotka olivat työ, jaksaminen sekä perhe tai läheiset. Pääpaino oli kuitenkin laadullisessa sisällönanalyysissä.

Tuomen ja Sarajärven (2002; 2009) mukaan analyysiyksiköt (eli koodit) tulisi päättää ennen aineiston koodauksen aloittamista. Tässä tutkielmassa osa koodeista oli valittu ennen koodausta, mutta osa syntyi aineistosta itsestään. En esimerkiksi olisi uskonut saavani niin paljon kiireeseen ja jaksamiseen liittyviä näkemyksiä kuin sainkaan. Samoin liikuntaan ja treenaamiseen liittyvien näkemyksien suuri esiintyvyys oli yllättävä. Seuraavaksi esittelen koodausprosessini vaiheita.

Varsinainen aineiston koodaus käynnistyi siten, että kirjallisten litterointien lukuisten läpiluemisten jälkeen tein merkintöjä niistä sanoista ja teemoista, jotka toistuivat kautta aineiston. Tämä tehtiin *Microsoft Wordin* F5-komentoa käyttämällä. Lopuksi nämä laskettiin luokittelulle ja määrälliselle sisällön erittelylle tyypillisessä tavalla (Tuomi & Sarajärvi, 2002; 2009). Sisällönerittelyä esitellään Taulukossa 3.

Taulukko 3. Sisällönerittelyä teemoista *työ, jaksaminen ja perhe*.

Luokat	Heta	Hilda	Hugo	Heini	Piia	Panu	Petri	Pauli	Yht.
Työ	43	69	<u>31</u>	66	55	<u>56</u>	36	34	426 ka. 53,25
Jaksami- nen, Bur- nout, uni	9	3	3	12	5	4	5	14	55 ka. 6,875
Perhe, ys- tävät, lä- heiset	14	3	17	6	18	8	10	16	92 ka. 11,5

Sisällönerittelyllä esitellään se, kuinka monta kertaa jokainen luokka esiintyy aineistossa. (Tuomi & Sarajärvi, 2002; 2009). Alustavien koodimerkintöjen tekemisen jälkeen Microsoft Wordissä siirsin aineistoni Atlas.ti:hin. Atlas.ti mahdollistaa sekä sisällön määrällisen erittelyn että sen laadullinen analyysin. Atlas.ti:n avulla nämä molemmat onnistuvat, sillä se mahdollistaa niin käsitteiden määrän eli tiheyden (*density*) seuraamista kuin käsitteiden suhteiden, erojen ja yhtäläisyyksien havaitsemisen. Ohjelma on tehnyt koodaamisen helpoksi: hiiren klikkausmäärä määrittää sen, mitä aiotaan koodata ja tämä myös tekee toiminnasta nopeaa. Yksi klikkaus koodaa kirjaimen, kaksi klikkausta sanan, kolme klikkausta koko virkkeen, neljä klikkausta koko kappaleen ja viisi klikkausta koko dokumentin. Atlas.ti on alun perin tehty grounded theoryn monitasoista teoreettista koodausta varten (Atlas.ti). Vuosien saatossa ovat tälle tutkimustyyppille tyypilliset piirteet vähentyneet huomattavasti ohjelman päivityksien myötä. Atlas.ti on kehitetty 1990-luvulla ja lienee edelleen tänä päivänä käytetyin laadullisen tutkimuksen analyysin apuohjelma (Atlas.ti.)

Vaikka osa koodeista syntyi siis jo ennen aineiston varsinaista analyysivaihetta, osa vasta sen jälkeen ja osa analyysivaiheen aikana, syntyivät lopulliset teoreettiset käsitteet kuitenkin vasta, kun koko aineisto oli kerätty. Kategorioiden ja käsitteiden luominen ei käynyt hetkessä, vaan vaatii tutkijalta perehtymistä: monivaiheista aineiston läpikäyntiä, johon käytin ohjenuorana Miles ja Hubermanin (1984; 1994) kolmivaiheista aineistolähtöistä analysoimista. Heidän mukaansa analyysin tekninen vaihe lähtee liikkeelle aineiston alkuperäisilmaisujen pelkistämisestä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 101.) Miles ja Hubermanin luokittelu 1980- ja 1990-luvulta on kehitetty alun perin aineistolähtöisen laadullisen induktiivisen aineiston analyysia varten (Tuomi & Sarajärvi, 2002; 2009.) En näe kuitenkaan estettä sille,

ettei se toimisi myös tämän tutkielman teoriasidonnaisessa sisällönanalyysityylessä ja valitsemassani induktiota ja deduktiota yhdistävässä abduktiivisessa päättelyssä.

5.2 Milesin ja Hubermannin analyysimalli

Redusointi tarkoittaa sanotun ja tutkimustehtävälle olennaisten ilmausten pelkistämistä sekä merkitsemistä tai koodaamista. *Klusterointi* on ryhmittelyvaihe, joka seuraa redusointivaihetta. Sen tarkoitus on käydä läpi aineistosta poimitut koodit ja alkuperäisilmaukset, jotta niistä löydetäisiin eroja ja yhtenäisyyksiä sekä samaa tarkoittavat ilmaukset yhdistellään ja luokitellaan. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 109 – 110). Tämän tein itse Atlas.ti:n emerge codes-toiminnolla, jolla voidaan yhdistää samaa tarkoittavia ilmauksia ja koodeja. Aineisto tiivistyy tässä kohtaan ja yksittäiset havainnot pyritään sisällyttämään yleisempään – toimitaan siis induktiivisesti. Lisäksi klusterointi luo pohjan tutkimuksen lopulliselle rakenteelle. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 110.) Klusterointivaihe on siis syytä tehdä huolella ja sille on vaadittava reilusti aikaa.

Abstrahoinnissa eli käsitteellistämisessä pyritään teoreettisten käsitteiden muodostamiseen. Abstrahoinnissa empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin ja tuloksissa esitetään aineistoa kuvaava malli, käsitejärjestelmä, käsitteet tai aineistoa kuvaavat teemat. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 111 - 113.).

Redusoinnin, klusteroinnin ja abstrahoinnin lisäksi analyysia voi toteuttaa luokittelun, teemoittelun ja tyypittelyn avulla. Tämä on kuitenkin Milesin ja Hubermanin (1984; 1994) tapaa suppeampi tapa toimia, eikä tämän vuoksi valikoitunut tutkielmaani. Seuraavaksi esittelen näiden kolmen vaiheen tuloksia tarkemmin tekstein ja taulukoin.

Redusointi eli pelkistämisvaihe

Ensimmäisen koodauksen tehtyä oli koodeja noin 300 kappaletta – tätä määrä oli luonnollisesti vähennettävä. Koodien ensimmäisen rajaamisen jälkeen syvennyin *otsikoimaan koodeja*, jotta löytäisin syvempiä ominaisuuksia ja ulottuvuuksia kuten Silvonen & Keso (1999) kehottavat. Tässä kohtaa yhdistin samaa tarkoittavia koodeja toisiinsa emerge codes -toiminnolla sekä hahmottelin koodien keskinäisiä suhteita. Koodien tarkemman otsikoinnin ja yhdistelemisen tuloksena päädyin 70 koodiin., joista alla olevan taulukon ”pelkistetty ilmaus” on esimerkki. Alkuperäisten ilmausten pelkistäminen osoitetaan Taulukossa 4.

Taulukko 4: Esimerkki alkuperäisten ilmauksien pelkistämisestä.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
<i>Jos mulla on <u>liian</u> pitkä ateriaväli--</i>	Esimerkit syömisen tärkeydestä, säännöllisyydestä
<i>Koska mä teen <u>aika paljon</u> töitä (ja sit sitä tutkimusta), niin mun täytyy tasapainottaa sitä oman jaksamisen takia. – Hilda</i>	Levon tärkeys hyvinvoinnille
<i>Teen kanssa myyntityötä ja markkintointia</i>	Työntekijä
<i>Mä haluisin olla miljonääri. Kyl se raha motivoi.</i>	Taloudellinen menestys
<i>Ja mulle on tärkeä iha niinku fysiologisesti päästä liikkumaan, urheilemaa, olee luonossa.</i>	Fyysisen kunnon ylläpito
<i>Alkoholia ei kannata käyttää kun satunnaisesti.</i>	Asenteet päihteiden käytöstä

Klusterointi eli ryhmittelyvaihe

Näistä 70 koodista oli lukumäärää luonnollisesti edelleen vähennettävä. Klusterointivaiheessa päädyttiin 11 koodiin, joista muodostettiin tutkielman analyysin alaluokat. Pelkistetyistä ilmauksista muodostetut alaluokat esitellään Taulukoissa 5, 6 ja 7. Tämän vaiheen jälkeen jatkoin etenemistä Milesin ja Hubermanin (1984; 1994) mallin mukaisesti. Ryhmittelyvaihe on kuin teemoittelua. Teemoittelu antaa tutkijalle vaivattoman tavan löytää aineistosta tutkimusongelmaa tukevia teemoja (Tuomi & Sarajärvi, 2002; 2009). Taulukko 5, 6 ja 7 esittelevät klusterointivaiheen lopputulemaa.

Taulukko 5. Esimerkkejä kategorian **Perustarpeet** synnystä.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Esimerkit syömisen tärkeydestä, säännöllisyydestä Esimerkit ruuasta nauttimisesta Ruuun laadun tärkeys	Ruoka
Levon tärkeys hyvinvoinnille Raskaat urheilusuoritukset Esimerkit uupumuksesta	Lepo
Työntekijä/Yrittäjä /Palkkatyöläinen Opiskelija-työntekijä Esimerkit ajanhallinnasta työssä	Työ
Taloudellinen menestys Palkan minimitaso	Raha
Fyysisen kunnon ylläpito Pitää huolen ulkonäöstä	Liikunta
Esimerkit omasta käytöstä Esimerkit asenteista	Päihteet

Taulukko 7. Esimerkki kategorian **Käsitys itsestä muiden silmissä** synnystä

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Huonosti perusteltu kritiikki Huonot ja hyvät tulokset Tavoitteissa epäonnistuminen ja onnistuminen	Palaute
Näkyvyys Tavat Asenteet	Media ja sosiaalinen media
Hyödyt Haitat Valinnan vapaus	Ihmissuhteet

Taulukko 6. Esimerkki kategorian **Käsitys itsestä** synnystä

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Ammattitaito osaamisen kehittäminen	Osaaminen ja saavutukset
Onnistuminen urheilussa Läheisten tuoma onni Työn ilot	Onnellisuus
Esimerkit ulkoisesta motivaatiosta Esimerkit sisäisestä motivaatiosta	Motivaatio

Abstrahointi eli käsitteellistämisvaihe

Tässä vaiheessa yhdistetään syntyneet alaluokat yläluokiksi, josta syntyvät itse pääluokat ja tutkimuksen lopulliset kategoriat. Tässä tutkielmassa pääluokiksi eli pääkategorioiksi muodostuivat *Subjektiiiset hyvinvointitarpeet* sekä *Suhtautuminen itseän ja työhön*. Taulukossa 8 esitellään abstrahointivaiheen lopputulos, jossa näkyvät työn lopulliset kategoriat.

Taulukko 8. Abstrahointi- eli käsitteellistämisvaiheen lopputulema.

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	<u>PÄÄLUOKKA</u>
Ruoka, ravinto Lepo Liikunta? Raha Työ	Tyypillinen päivä Perustarpeet	SUBJEKTIIVISET HYVINVOINTITARPEET
Palaute Media ja sosiaalinen media Ihmissuhteet	Käsitys itsestä muiden silmissä	SUHTAUTUMINEN ITSEEN JA TYÖHÖN
Osaaminen ja saavutukset Onnellisuus	Käsitys itsestä	

6 TULOKSET

Luvussa 6 esittelen tutkielman olennaiset tutkimustulokset ja pyrin vastaamaan asettamiini tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, miten suomalaiset työikäiset kuvaavat hyvinvointia ja sen tavoittelua sekä työn imua. Tässä luvussa esittelen ja käytän sitaatteja aineistostani koodien kautta muodostuneista kategorioista. Lainausten lisäksi nostan esille joitain merkittäviksi koettuja sanavalintoja ja merkinnyt ne lainausmerkein. Lainausten tarkoituksena on lisätä tutkimuksen luotettavuutta ja havainnollistaa lukijalle sitä, miten luvussa viisi esiteltyihin redusointi-, klusterointi- ja abstrahointitaulukoihin on päädytty.

6.1 Subjektiiiset hyvinvointitarpeet

Taulukko 9. Abstrahointivaiheen lopputulema eli toinen muodostuneista pääkategorioista: *Subjektiiiset hyvinvointitarpeet*.

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Ruoka Lepo Työ Raha Liikunta Päihteet	Tyypillinen päivä Perustarpeet	SUBJEKTIIVISET HYVINVOINTITARPEET

Luvussa 6.1 pyrin vastaamaan tutkimuskysymykseen yksi. Ala- ja yläluokista, jotka näkyvät Taulukossa 9, on muodostettu pääluokka eli kategoria *Subjektiiiset hyvinvointitarpeet*. Esittelen luvussa aineistosta nousseita näkemyksiä ruuasta, levosta, työstä, rahasta, liikunnasta ja päihteistä. Subjektiiiseen hyvinvointitarpeen kategoriaan on yhdistetty vastaajien tyypilliseen päivään kuuluvia elementtejä. Tyypillisen päivän ajatellaan koostuvan perustarpeista ja niiden täyttämisestä.

6.1.1 Ruoka

Ruokailu yhdistettiin hyvinvointiin aineistossa vahvasti. Seitsemän kahdeksasta vastaajasta mainitsi ruuan tavalla tai toisella. Ruokailu tuli heidän näkemyksissään esille luonnollisena

osana päivän kulkua. Jotkut näkevät ruuan kehon polttoaineena, toiset päivän rytmittäjänä tai osa jopa oleellisimpana osana päivää.

Jotkut vastaajista noudattavat tarkemmin laadittua ruokavaliota kuin toiset. Joidenkin henkilöiden ruokavalioon eivät esimerkiksi niin sanotut valkoiset viljat ja valkoinen sokeri kuuluneet. Kukaan vastaajista ei ilmaissut kieltäytyvänsä täysin jostain ruoka-aineesta kuten esimerkiksi sokerista. Vastaajat tiedostivat, minkälainen ruokavalio on heille hyväksi ja minkälainen ei. Puhuttiin ”hyvästä” ja ”oikeanlaisesta” ruuasta, millä viitattiin ruuan terveellisyyteen tai ravintosisältöön. Myös Powertouch-valmennuksen sisältöön kuuluu oleellisesti ”oikeanlaisen” ravinnon nauttiminen, jonka moni valmennuksessa ollut otti myös esille näkemyksissään. Vastaajat kokivat, että lomalla ollessaan ja viikonloppuisin he todennäköisemmin poikkesivat tyypillisestä arkiruokavaliostaan.

Vastaajat tiedostivat, ettei ole olemassa sellaista tapaa syödä, mikä sopisi kaikille. Monet myös tunsivat tuttavapiiristään henkilöitä, joilla syöminen oli saanut suhteettoman suuren painoarvon elämässä. Tiedostettiin myös, että erittäin tarkasti rajatun ruokavalion noudattaminen voi vaikuttaa sosiaaliseen elämään:

--joku muotidieetti tai muu nii se tekee sun elämästä tosi haasteellista ja hankalaa ja se hyvinvoinnin tavoittelu on jo sit sellasta et sä sitten luovut jo monesta muustakin asiasta. –On esim. ehkä ihan hyvä luopua vaikka karkin syömisestä, mut sit se voi mennä sillä tavalla yli, et voi kärsii vaikka sosiaaliset suhteet tai työelämä voi tulla haasteelliseksi. -Hilda

Hyvinvointiin yhdistettiin myös yleistyneet erityisruokavaliot kuten esimerkiksi *vegaaniruokavalio*. Vegaaniruokavalio jättää ulkopuolelle kaikki maito-, kananmuna- ja lihatuotteet, ja ruokavalio on täysin kasvipерäinen.

Mä oon aika innokas kokeilemaan kaiken maailman uudistuksia niin mä otin tossa alkuvuodesta sellasen niinku vegaanikokeilun. Must tuntuut et se on aika hypetetty asia tällä hetkellä. –Mut mä voin iha yhtä hyvin vaikka mä söisinki lihaa ja maitotuotteita. –Heini

Myös fitness-kisaajalle kuuluva ruokavalio mainittiin:

No kyllä esimerkiksi mustikkaa voi syödä liikaa. Et jos ajattelee tällöisiä superfoodeja ja fitnesshommelia—niin kyllä mä tiään monta fitnesskisaajaa tuttavapiiristäni. Siis ne on aivan neuroosin partaalla. Mun mielestä kaikkea voi tehdä liikaa. –Pauli

Vastaajien näkemyksistä painottui se, että ruokaa ja syömistä mietitään paljon ja jokaisella on oma suhteensa siihen. Ruuan merkitys oli vastaajille selkeästi suurempi kuin ainoastaan nälän tyydyttäminen. Ruualla haluttiin vaikuttaa omaan tai perheen olotilaan ja jaksamiseen, ja sillä tuntui olevan monenlaisia viestejä. Vaikkei kehon ulkonäöstä tai kehon painosta puhuttukaan oli selkeää, että tietynlaisen ruuan nähtiin edesauttavan terveenä ja hoikkana pysymistä. Koettiin, että ruuasta tulisi ainakin satunnaisesti nauttia. Joillain suhtautuminen ruokaan oli hedonistisempaa kuin toisilla.

6.1.2 Lepo ja palautuminen

Yhtä luontevasti kuin vastaajat puhuivat heräämisestä, aamutoimista ja ruokailusta, he puhuivat myös nukkumisesta, lepäämisestä ja palautumisesta. Varhainen herääminen ja aikaisin nukkumaan meneminen näyttäytyi aineistossa ihanteena – tätä ohjasi monella vastaajalla oman työaikataulun lisäksi myös lasten ja kumppanin aikataulut, mikäli sellaisia oli. Opiskelijoista Hugolla ja Hildalla oli vapaimmat aikataulut, ja tämän vuoksi he myös opiskelivat tai tekivät töitä viikonloppuisin. Myös yrittäjänä toimiva Heta teki viikonloppuisin töitä. Muilla henkilöillä näitä lukuun ottamatta ei ollut mainintaa viikonlopputöistä.

Kuusi kahdeksasta vastaajasta eli Heini, Hugo, Piia, Pauli, Panu ja Petri aloittivat päivänsä lähes joka päivä samojen rutiinien mukaisesti. Vaikkei yrittäjinä toimivien työarki näyttäytynytäkään samanlaisena, oli monilla heistä vakiintuneet päivärutiinit.

Vastaajat puhuivat jaksamisesta ja energiasta. Energiaa kaivattiin muilta ihmisiltä arjessa ja työpaikalla, ja puhuttiin myös omasta energiatasosta sekä sen ylläpitämisestä. Energiatasolla tarkoitettiin samaa kuin jaksaminen. Monella oli kokemuksia uupumuksesta (*burnout*). Uupumuksen taustatekijöinä oli sekä yksityiselämään että työelämään liittyviä tapahtumia ja

tapahtumaketjuja. Heta oli menettänyt ihmisen lähipiiristään ja kuvasi sen aiheuttamia seurauksia näin:

Et vasta syksyllä tajusin, et mitä oli tapahtunut ja et miten sitä oli ollut joutunut ja ollu vaan laput silmillä ja koittanu suorittaa. Sitten tuli uupumus syyskuussa.

Kokemuksia uupumuksesta oli myös muilla:

Et esimerkiksi minä mä vedin sillo kaks ja puol vuotta sitten aika kovaa ja sit mä ajattelin, et niinku et “ei mun tarttee” ja sit mä löysäsin. Vaimo sano, et kyl sä voit olla ittelles vähä armollisempi mut sit siin meni puol vuotta enne, ku mä taas uskoin sen. -Panu

Samassa aikaikkunassa 2012 - 2014 mulle tuli semmonen varmaankin niinku voimat loppu ja sit oli pieniä lapsia ja sit oli puoliso.-- Ite joutu tekemään kaiken ja paljon kaatu omaan niskaan. Sit meinas tulla tämmönen niinku uupumus ja tulikin. Siitähän sit seurasi esimerkiksi avioero ja kaikke muuta pientä tossa. -Pauli

Ne paineet kotoota ja sit oli myynityö. Nii kaikki ne yhdistettynä ni must tuntu, että mä en pysty mitää tekemään, ku kello viis soi kello aamulla. Ja niiden aamuvorojen jälkeen oli fyysisestikin sellanen krapulainen olo vaa siitä väsymyksestä. Ni sit se alko menee siihen, et mä en ollu oikee hyvä ihminen enää missää, et sit se alko menee siihen, et mä en tykänny kattoo sitte peiliinkää ku mä vaa äksyilin ja kiukkuilin. -Piia

Leipääntyneisyyden kokemus voi myös vastata uupumuksen tunnetta:

Tein sitä kaheksan vuotta ja siinä rupes olee sellanen profession aste, et ei enää hirvee usein tullu mitää uutta ja yllättää tilannetta missä ois ollu sormi suussa. Muut eka rutiiniks ja sit tavallaa leipääntyneeks ja ei enää ehkä sattannu 100 %. --Sillo tavallaa mun mieli haki uusia haasteita. -Petri

Myös nuoremmat vastaajat olivat pohtineet omaa jaksamistaan ja burnoutin uhkaa:

Mä koen, et mä oon ollu sellanen suorittajaihminen ennen, mut nyt niinku on tullu myös semmosii, ton työnki kannalta. Et siinä voi suorittaa ittensä lopulta ulos, et saa nii kovan burnoutin et sen jälkee ei tarvii tehä enää mitää. Oon heränny siihe, et kaikkee ei niinku pidä tai tarvii suorittaa. Välillä on hyvä, et sä et oo paras tai sillee. -Heini.

”Koska mä teen aika paljon töitä ja sit sitä tutkimusta, niin mun täytyy tasapainottaa sitä oman jaksamisen takia”. --Ja kerran viikossa on ”villasukka-päivä”. -Hilda

Vastaajista Hugo oli viime aikoina tehnyt eniten töitä leponsa eteen – elämäntapamuutoksen kautta:

--ison linjan muutos oli se, et mä lopetin tupakoinnin joku aika sitte ja siit tuli sellasta !spill overia” sitte. Ja korvasin sen liikkumisella ja lopetin sen seinää. Alkokin mennä duunis paremmin ja se parans unen laatuu. -Hugo

Ilmaisut kuten ”joutu tekee kaiken”, ”meni aika kovaa”, ”oon aina ollu aika suorittajaihminen”, ”oli ne paineet kotoota kans”, ”ison linjan muutos” kertovat jonkin asteisesta kiireestä. Tarve suorittamiseen näkyi vastaajien kommentteissa, ja lepo tuntui jäävän omasta mielestä liian vähälle. Tarkkoja aikamääreitä tai kuvailevia ilmaisuja sille, mitä tarkoittaa, kun ”joutuu tekemään kaiken” tai jollain ”henkilöllä menee kovaa” ei kuitenkaan ilmennyt. Vastaajien oli vaikea antaa tarkkoja kuvailuja uupumisen tunteestaan tai sen aiheuttajasta.

6.1.3 Työ

Moni vastaaja puhui paljon työstä. Työ yhdistettiin myös vahvasti hyvinvointiin. Jokainen mainitsi työn, ja osa myös työhön eri tavoin kuuluvia alaotsikoita kuten ”kokoukset”, ”tapaamiset”, ”puhelut”, ”asiakaskäynnit”, ”myyntityö” ja ”markkinointi”.

Yrittäjinä toimivat mainitsivat myös heti alkuun toimivansa yrittäjinä, ja tämä selkeästi muokkasi heidän työpäiviensä sisältöä. Heillä ei ole täysin rutiininomaista tai tyypillistä päivää, vaan niissä on jatkuvasti variaatiota. Heta ja Panu ilmaisivat myös heidän työnsä olevan luovaa. Yrittäjät korvasivat usein sanaa työ tai työntekijä sanalla ”yrittää” tai ”yrittäjä”.

Näkemyksistä ilmeni, että yrittäjiltä odotetaan korkeaa suorituskkyä ja vaaditaan paljon. Kuvaavasti asiaa ilmaisivat Heta ja Panu:

Se, että se mun kova työ on noteerattu on tuottanu mulle sellasta ääretöntä tyydytystä, vaikka on ollu kaikenlaisia haasteita.

Oon yrittäjänä oppinu ne niinku omat resurssit ja että mä pystyn arvioimaan aika hyvin ne niinku toimeksiannot, mitä mulle tulee ja mitä se minulta vaatii. Ja sit se on niinku hyvin intensiivistä ja sillo on niinku se, että mä uppoudun siihen ja nyt tästä tulee niinku jotain--. -Panu.

Nuorimmasta päästä olevat vastaajat eli 28-vuotias tohtoriopiskelija Hilda sekä maisterivaiheen opiskelijat 25-vuotiaat Hugo ja Heini ilmaisivat mainitsemalla opintonsa useasti, etteivät olleet vielä täysin siirtyneet työelämään. Vaikka kaikki kolme suorittivat edelleen yliopisto-opintojaan, heillä oli vahva kosketus työmaailmaan. Hugo mainitsikin olevansa painotetusti työntekijä, vaikka opiskelu olikin hänelle tärkeää hänen hektisenä kokeman työelämän rinnalla.

Sekä palkkatyöläiset että yrittäjät ilmaisivat työntekoon liittyvän paljon ajanhallintaan ja sen sietokykyyn liittyviä asioita, mikä ilmeni sanavalinnoin kuten ”kiire”, ”stressi”, ”aikapaine”. Työ oli muutenkin vahvimmin esillä oleva teema kautta aineiston. Ikään kuin työ oli vastaajille elintasotarpeen (*havingin*) kaltainen puutostarve, jonka tyydyttyneisyyttä tavoitellaan, jotta tästä saataisiin itselle resurssi. ja sitä kautta korkeampi kokemus hyvinvoinnista. Kaksi vastaajaa mainitsi myös, että työnteko näyttäytyy heille elämäntapana (*life style*).

6.1.4 Raha

Lähes kaikki vastaajat kokivat työstä saadun taloudellisen korvauksen eli palkan tärkeäksi hyvinvointinsa kannalta. Vastaajat motivoituivat siis ulkoisesti työstään arvostamalla työstään saatua palkkaa. Taloudellinen korvaus vaikutti myös työnimun kokemuksiin erityisesti Hetan, Petrin ja Panun mukaan. Näytti siltä, että monen kohdalla raha toimi ulkoisena motivaattorina; on helpompi uppoutua työtehtäväänsä, kun tietää saavansa vaivannäölleen asianmukaisen tai jopa tuntevan korvauksen. Osa vastaajista taas selkeästi tavoitteli taloudellista menestystä. Vähiten tärkeänä palkka näyttäytyi vielä opiskelijoina oleville Hildalle, Hugolle ja Heinille. He kokivat palkassa olevan tietty minimitaso, jota he eivät mielellään alittaisi. Hildan näkemys tiivistä nuorten näkemykset osuvasti näin:

Kyl se ensisijaisesti täytyy ainaki olla mukava ja sen työyhteisön sellanen, että se toimii ja työn jota tekee.

Aineistosta kävi myös ilmi, että erityisesti yrittäjien on osattava hinnoitella työnsä oikein ja että he joskus jättävät laskuttamatta asiakasta ennen varsinaisen yhteistyön alkamista. Joskus tällainen oman osaamisen markkinointi voi kuitenkin olla tarpeen ja johtaa kaupanteen koon ja tällä tavoin turvata oman liiketoiminnan jatkuvuuden. Yrittäjien motivoituminen rahasta oli selkeämpää kuin palkkatyöläisten, mikä ilmeni muun muassa seuraavin näkemyksin:

Ni se on niinku vaikka työelämässä, busineksessa ni ne on eurot, millä ne onnistumiset tavallaa mitataan. Et jos liikaa tavoittelee vaa rahaa ni se on tietysti selvää, ettei siitäkää nii mitää tuu. -Petri

Kaikesta työstä pitäis saada kunnollinen korvaus.-- Et kyl mä niinku tiekkö, et kyl mä miten päin vaan ajattelen, et kyl se niinku raha motivoi. Kyl mä haluan niinku, että mä saan tästä taloudellista menestystä. -Heta

Että kun tieteenki yrittäjänä ajattelee, että musta tulee miljonääri. Mä sanon sitä itelleni säännöllisesti "musta tulee miljonääri. Ja jokainen tunti kun en tee töitä, on silti laskutettavaa aikaa.." -Panu

6.1.5 Liikunta

Myös liikunta näyttäytyi osana vastaajien näkemyksiä hyvinvoinnista. Monet pyrkivät harrastamaan tai olivat jossain elämänvaiheessa harrastaneet liikuntaa erityisesti aamuisin. Liikunnan harrastamisen voisi sanoa näyttäytyneen aineistossa ikään kuin perustarpeena levon ja ravinnonsaannin rinnalla. Liikunnasta käytettiin pääsääntöisesti nimitystä ”treeni” ja liikunnan harrastamisesta ”treenaaminen”. Yleisimpiä liikuntalajeja olivat kuntosalillakäynti, erilaiset ulkoliikuntamuodot kuten pyöräily ja lenkkeily sekä jooga.

Monet vastaajista yhdistivät joogaharrastukseen myös sen perusteisiin kuuluvat hengitysharjoitukset. Vastaajista viidellä oli kokemuksia joogasta tai joogalle tyypillisistä hengitysharjoituksista. Muutama vastaaja teki hengitysharjoituksia päivittäin osana aamurutiinejaan. Pauli ja Piia mainitsivat myös joogalle tyypillisen oikeanlaisen hengittämisen lisäksi aatteen ”olla läsnä”.

Mulle on tärkeää se, et mä osaan hengittää ja olla läsnä tässä hetkessä. -Pauli

Liikunnan vähyys oli monella huolen aiheena – joko siitä syystä, ettei sitä ehditty harrastaa omasta mielestä riittävästi tai että oli estynyt liikunnan harrastamisesta kipeänä olemisen tai loukkaantumisen vuoksi. Ajan riittämättömyydestä liikunnan harrastamiseen podettiin huonoa omatuntoa, mikä ilmeni monin eri sanakääntein. Hugo oli ryhtynyt toimiin ja hankkinut henkilökohtaisen valmentajan (*personal trainer*), sillä hän koki liikkuneensa liian vähän viime vuosina.

Yli kolmekymmentävuotiaat vastaajat ottivat esille pohdintoja omasta iästä puhuessaan liikuntatottumuksistaan. Liikunnan harrastaminen oli monella vakiintunut tapa ja säännöllisesti toistuva päivän rytmittäjä. Heta, Panu ja Petri kuvailivat tulevansa ärtyneiksi, mikäli he eivät päässeet harrastamaan liikuntaa. Pauli kuvaili liikunnan auttavan huonoon oloon.

Teemana ulkonäkökeskeisyys tai ulkonäkökeskeisyys liikunnan motiivina nousi esille ainoastaan naisten puheissa. Kolme aineiston neljästä naisesta mainitsivat vallitsevan ulkonäkökeskeisyyden tai ulkonäkökeskeisen liikunnan harrastamisen jossain määrin. Heini kuvasi asennoitumistaan tähän seuraavasti:

--et mejjän kulttuurikin korostaa ulkonäkökeskeistä treenaamista. Et sä käyt treenaamassa sen takii, et sä näyttäisit timmiltä ja näin. Vaikka mulla on aina ollu se, että mulla tulee hyvä fiilis siitä. -Heini

Vastaajat yrittävät myötävaikuttaa omaan jaksamiseensa liikunnalla sekä välttää uupumusta liikunnallisilla harrastuksilla. Toisaalta monellakaan vastaajalla ei ollut korvaavaa keinoa, mikäli liikunnan harrastaminen ei ollut mahdollista. He kertoivat tulevansa ärtyisiksi ja kiu-kustuvansa helposti liikunnan harrastamisen tarpeen jäätyä tyydyttämättä. Myös liikunta näyttäytyi vastaajille elintasotarpeen (*havingin*) kaltaisena puutostarpeena. Liikunnan har-rastaminen sisällyttiin tuloksissa myös kehitystarpeisiin: liikunnan harrastamisesta saatiin onnellisuuden tunnetta, ja liikunnallisten tavoitteiden asettaminen loi tunnetta onnistumi-sesta ja liikunta myös otettiin puheeksi keskusteltaessa ihmissuhteista ja sosiaalisuudesta. Liikunnalla pystyttiin tyydyttämään sekä loving- että being-tarpeita yllä mainitun having-tarpeen lisäksi.

6.1.6 Pähhteet

Vastaajat ottivat esille päihteidenkäyttöä hyvin vähän. Päihteidenkäyttö oli henkilöillä varsin vähäistä, eli tältä osin voi tulkita vastaajien terveyskäyttäytymisen olevan erittäin hyvää. Yrittäjinä toimivat 36 - 45-vuotiaat miehet Panu, Petri ja Pauli suhtautuivat kriittisimmin päihteisiin. Heidän näkemyksistään kävi ilmi, että yrittäjän aikataulu on niin kiireinen, ettei yrittäjän ole mahdollista hukata aikaansa päihteidenkäyttöön. Panun mukaan yrittäjällä on niin paljon enemmän vastuuta, kuin ”tavallisella työntekijällä”, että vähäinenkin päihteiden käyttö voi olla yrittäjälle haitaksi. Alkoholin nauttimisen jälkeistä oloa pidettiin ikävänä. Naisyrittäjä Heta sekä opiskeleva Hugo olivat alkuvuodesta aloittaneet kokeilun olla täysin päihteettömiä. Hetan kokeilu kesti yhden kuukauden ja Hugo oli päihteettömällä kokeilujak-solla toistaiseksi. Vastaajien asennoitumista alkoholia kohtaan tiivisti parhaiten Panun nä-kemys:

Alkoholia ei kannata käyttää muutaku iha satunnaisesti ja sillonkin vaa niinku vähäsesti ja on niinku valheellinen keskushermostomyrkky.

6.2 Suhtautuminen itseen ja työhön

Taulukko 10. Abstrahointivaiheen lopputulema eli toinen muodostuneista pääkategorioista: *Suhtautuminen itseen ja työhön.*

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Palaute Media ja sosiaalinen media Ihmissuhteet	Käsitys itsestä muiden silmissä	SUHTAUTUMINEN ITSEEN JA TYÖHÖN
Osaaminen, saavutukset (Motivaatio) Onnellisuus	Käsitykset itsestä	

Luvussa 6.2 pyrin vastaamaan tutkimuskysymykseen kaksi. Muodostettu pääluokka eli kategoria *Suhtautuminen itseen työssä* muodostui kahdesta alemmasta luokasta, jotka ovat *Käsitykset itsestä* sekä *Käsitykset itsestä muiden silmissä*. *Käsitykset itsestä* koostui osaamistavoitteista ja onnellisuuden tunteen kokemuksista. *Käsitykset itsestä muiden silmissä* taas painotti muiden kommentteja eli palautetta, ihmissuhteita ja suhdetta mediaan ja sosiaaliseen mediaan. Vaikka ihmisen käsitykseen hänestä itsestään vaikuttaa myös se, mitä toiset ajattelevat hänestä, päädyttiin niistä muodostamaan erilliset luokat. Tällä tavoin ne myös vastaavat paremmin Allardtin Hyvinvointimallin (1975; 1976) tarpeita. Näihin molempiin yläluokkiin liittyivät myös perustarpeisiin liittyvät teemat, ja niistä erityisesti liikunta, ruoka, lepo, työ korostuivat. Ajankäyttöön liittyviä pohdintoja oli toki myös runsaasti tässä pääluokassa.

6.2.1 Käsitykset itsestä muiden silmissä

Palaute mainittiin monissa osissa tuloksia. Palautetta saatiin joko suoraan tai epäsuorasti, sanallisesti tai kirjallisesti tai elein ilmaistuna. Palaute voitiin vastaajien mukaan nähdä myös ”kommentointina”, joka vaikuttaa niin motivaation kuin itsetuntoonkin. Erittäin oleellinen tekijä oli vastaajien näkemyksien mukaan se, keneltä palaute tulee. Petrin mukaan palaute on eriarvoista, mikäli se tulee hänen lapsiltaan verrattuna siihen, että se tulee joltain, jota hän pitää asiantuntijana.

Asiakas näyttäytyi kaikista tärkeimpänä palautteenantajana:

-- Se asiakkaan palautehan on tietyssä kohin elintärkeää varsinkin lopputuloksen impactista eli vaikutuksesta sen asiakkaan.-- Näin eli se palaute ikään ku kertoo mulle sen, mikä mun arvo on ollu ja se ohjaa mun tekemisiä tulevaisuudessa. -Panu

Palaute näyttäytyi ilmiönä hyvin moniulotteisena. Palautteella oli myös vaikutusta siihen, miten näki itsensä muiden edessä. Palaute olikin ulkoiseen motivaatioon (ja itsetuntoon) eniten vaikuttava tekijä. Heini näkemys siitä, mihin hyvän palautteen puuttuminen johtaa, oli seuraava:

Et jos saat aina kuulla, et et oo tai siis ettet oo saanu hyvää palautetta jostain niin saattaa tulla herkästi sellanen et se ei oo mun juttu vaik ei oo ikinä lähteny selvittää et onks se sit syy vai seuraus. -Heini

Myös palautteen sanomatta jättäminenkin madalsi motivaatiota. Vastaajat kaipasivat lähinnä joko ”positiivista” tai ”rakentavaa” palautetta. Jos oli nähnyt paljon vaivaa jonkin asian eteen ja käyttänyt itsesääätelykeinoja valtavasti toteuttaakseen jonkin suuren projektin, haluttiin tästä palautteen muodossa tunnustusta. Palautteen hyödyllisyys tunnistettiin, vaikkakin sen saaminen joskus ajoi kyseenalaistamaan omaa osaamista ja se saattoi olla ristiriidassa oman käsityksen kanssa omasta suoriutumisestaan:

Joskus huomaa, et enpä tehny kauhee hyvää duunia ja sit kohde tai asiakas kiittelee iha hirveesti, “et olipa hienoa”. Ja joskus käy toisinpäin, et luulet et oot sikahyvin vetäny jotai juttuu ja palaute on et “noo ei tää nyt ollu nii hyvä”. -Petri

Osa vastaajista koki palautteeksi myös median ja sosiaalisen median kirjoitukset kuten myös ihmisten välisen ”sanomattomuuden” tai ”elehdinnän”. Luottamus koettiin hyvänä palautteena. Vähäiset korjaukset tehdyssä työssä oli Hildalle hyvä palaute ja antoi hänelle vaikutelman, että hän oli suoriutunut hyvin työtehtävästään.

Median rooli näyttäytyi tärkeänä palautteen antajana erityisesti Hetalle, jonka työ on saanut julkisuutta viime vuosina. Vastaajien suhde sosiaaliseen mediaan vaihteli: jotkut avasivat aamulla ensimmäisenä sosiaalisen median kanavia, toiset taas välttelivät sosiaalisen median seuraamista. Joillekin vastaajille näkyvyyden saaminen oli heidän työssään menestyminen kannalta tärkeämpää kuin toisille. Sosiaalinen media kuitenkin pohditutti vastaajia. Paulin mukaan sosiaalinen media harhauttaa häntä tekemästä sitä, mikä on todella tärkeää, ja hän kertoi tyypillisesti ajautuvansa sosiaalisen median pariin silloin, kun välttelee jotain mielestään tärkeämpää tehtävää eli prokrastinoi (*procrastinate*).

Et niinku ne hetket, mitä sä vaikka postaat sosiaalisessa mediassa niin ne on et ”koko ajan on siistii”, vaik se on niinku illuusio.-- Sitä ei ehkä osaakaan ajatella kuinka rationaalisesti aina, et siit tulee semmonen en ole tarpeeksi hyvä- ajatus. -Heini

Ihmissuhteet sekä ryhmään kuuluminen saivat myös näkyvyyttä aineistossa. Osa liitti ryhmiin ”sosiaalisen paineen”. ”Sosiaalisen paineen” ilmaistiin myös voivan parantaa suoritusta, sillä ryhmissä ja ihmissuhteissa tulee käyttäytyä ja toimittua toiset huomioon ottavalla tavalla. Tämä huomioonotto tarkoitti vastaajien mukaan oman käytöksen muokkaamista ja sopeuttamista tilanteeseen sopivalla tavalla. Kuitenkin omaa itsenäisyyttä ja mahdollisuutta valita sosiaaliset tilanteet, joihin haluaa osallistua, priorisoitiin myös korkealle:

Kyl mä arvostan todella paljon sitä yksinäisyyttä, mut se on sellasta omavalintaista. Se on mun mielestä et ku on tiimityössä ja ihmisten kanssa tekemisissä ni kyl sellanen yhteenkuuluvuus ja sellanen me-henki ni kyl se on sellane mil oikeesti mennää eteenpäin. Et on asioita ja opitaa uutta ja—. -Piia

Mutta se pitää olla sellanen, että mä oon itse valinnut sen tilanteen että mä tasan tarkkaan etukäteen oon miettinyt minkälainen se sosiaalinen tilaisuus on.-- Et on joku vapaa sosiaalinen tilanne ja et mä tiään et mä oon menossa sinne. -Heta

Heini oli samoilla linjoilla Hetan kanssa ja koki, että vaikka esiintyminen tuottaa iloa ja onnistumisen tunnetta, se aiheuttaa myös painetta, sillä toiset ihmiset arvioivat esiintyvän suoritusta. Hän koki kuitenkin esillä olon sopivan hänen persoonalleen. Myös Panu koki asiakkaan kanssa työskentelyn paineistavan jonkin verran. Hänen urheilullisissa harrastuksissaankin oli tietynlainen ”sosiaalinen paine”, jonka vuoksi harrastuksiin mennään ja joka myös ohjaa käyttäytymistä harrastusryhmässä. Joskus ihmissuhteet ja niiden ylläpito koettiin haitaksi työlle, ja joskus olisi mukavampi vain tehdä töitä:

Mä en kauheesti karta sellasia päiviä, että mä saattasin tehdä vaikka kuustoista tuntiakin työskentelyä ihan putkella. Että mää saatan tehdä sellasia päiviä niinku iha psykoosissa sitä asiaa, jossei mulla oo sosiaalisia sitoumuksia tai muuta. -Pauli

Ilmaukset palautteesta, mediasta ja ihmissuhteista kuvastivat sitä, että toiset ihmiset ja heidän käsityksensä ovat tärkeitä. Ilmaukset täydensivät siis osin loving-tarpeelle tyypillistä tarvetta kumppanuuteen, verkostoihin kuulumiseen ja solidaarisuuteen. Piia ja Hugo puhuivat eniten muiden ihmisten merkityksestä heidän työnimulleen, minkä lisäksi heitä yhdisti myös se, etteivät he sietäneet ristiriitatilanteita, vaan ottivat ne verrattain raskaaksi.

6.2.2 Käsitykset itsestä

Osaamisen tärkeys tuli esille kaikkien vastaajien näkemyksissä. Osaamista ilmaistiin myös eri termein kuten: ”oppiminen”, ”oivaltaminen”, ”edistyminen”, ”kehittyminen” ja ”olla huippu jossain”, ”olla ammattitaitoinen”. Omalle osaamiselle asetettiin tavoitteita – ja oman itsensä kehittäminen sekä kehittyminen ylipäättään näyttäytyivät tärkeinä kaikille vastaajille. Monet kuvailivat motivoituneensa siitä, että he oppivat ja kehittyvät. Osaamisesta puhuttiin niin työkontekstissa kuin yksityiselämässä.

Osaamisen kehittymiseen ja sen tietoiseen kehittämispyrkimykseen liittyi vastaajien näkemysten mukaan niin tavoitteiden asettaminen kuin niiden saavuttaminen. Tavoitteiden saavuttaminen taas vaatii motivoitumista ja motivoituneena pysymistä. Motivoituminen osaamisen suhteen voi olla sisäistä tai ulkoista, koska saatettiin haluta oppia jokin asia oman kiinnostuksenjanon tyydyttämisen vuoksi:

Et varmaa on ehkä hankalampi olla motivoitunu jossei oo ite kiinnostunu. Ja sit toisaalta myös ehkä mulle ainaki se motivoituneena pysyminen-- ni yks se edellytyks on se et työ haastaa, et kokee oppivansa ja kehittyvänsä sillee ettei toistais samaa Et se ajantaju katoaa jonku ison jutun sisällä, et ku oota avannu sen ja astunu siihe sisään (nii ainaki siinä on sillee, että voi uppoutua johonki) ja sit huomaa et "apua kello on kaheksan ja perjantai-illalla et ois aika lähtee kotiin". -Hilda

Osaaminen merkitsi myös ammattitaitoa tai asiantuntijuutta. Erityisen hyvä tai poikkeava osaaminen nähtiin myös menestymisen tai työyhteisöön kuuluvuuden saavuttamisessa:

Ja mä oon taas kokonaan sillä puolella, että mun tekemisellä täytyy olla vaikutus sen asiakkaan businessiin. -Panu

Et on siinä omassa työssään huippu. --Et mikä sellanen osaaminen sulla on, et asiakkaat on valmiita maksamaan siitä ylihintaa. -Panu

Niinku urheilussakin niin harvoin semmonen on kauhee hyvä missää lajissa, millä on niinku kaikkai asiat hyviä, vaa se on yleensä. Ne on hyviä, jotka on jossai asiassa tosi hyviä. On niitä heikkouksiakin mut ne hyvä asiat on vahvempia ku mitä ne heikkoudet on huonoja. -Petri

Se on varmaa sen tietyn asiantuntijuuden tasoo, sellasta et on osaamista tiettyyn tehtävään ehkä.-- Että tavallaa tuo sen oman osaamisen osaks siihe (työ)yhteisön hyväks. -Hilda

Mikäli oma osaaminen ei riitä tai sitä ei arvosteta, opetellaan kyseessä oleva taito. Panu kuvasi tilannetta seuraavasti: "Jos mä en osaa jotain niin mä hankin sen osaamisen". Myös toisen henkilön osaamisen hyödyntäminen ostamalla oli vaihtoehto. Tämä oli erityisesti yrittäjien kohdalla tyypillistä. Ilmaukset osaamisesta, kehittymisestä ja taidoista kuvasivat tarvetta being-tarpeen täyttämiseen.

Motivaatiota, joka oli Itsemääräytymisjatkumossa (kuvio 2) suuntautunut kohti ulkoista motivaatiota sisäisen motivaation sijaan, heikensi muiden ihmisten suhtautuminen kuten esimerkiksi ”huonosti perusteltu kritiikki”, ”negatiivinen kommentointi”, ”hierarkisuus ihmisten välisissä suhteissa” tai ”saadut huonot tulokset”. Monien vastaajien elämää ohjasivat tarkat aikataulut tai ”dead linet” – siis tietyllä tavalla ulkoiset rajoitteet. Suurimmalla osalla vastaajista rajoitteet johtivat motivaation suuntautumiseen kohti ulkoista motivaatiota. Poikkeuksiakin oli, ja osa koki motivoituneensa sisäisesti ja kokevansa työnimua tarkan ja ulkopuolelta ilmoitetun aikataulun avulla:

Mä tavallaa venytän siihen toiseksi viimeeseen hetkeen, jossa se kannattaa aloittaa, jotta ei tuu kiire. Ja sit se on niinku hyvin intensiivistä ja sillo on niinku se, että mä uppoudun siihen ja nyt tästä tulee niinku jotain--. -Panu.

Kaikki vastaajat kykenivät antamaan esimerkkejä motivaatiotilanteista töissä sekä tilanteista, joissa he ovat kokeneet työn imun tunnetta. Toki henkilöiden tavassa ilmaista näkemyksiä oli eroja. Kuitenkaan kukaan vastaajista ei ilmaissut olevan työhönsä tyytymätön, vaan jokainen koki työtehtäviensä olevan pääpiireittäin mielekkäitä. Työnimun kokemuksiin vaikuttivat myös työyhteisö sekä loving-tarpeen täyttyminen. Vielä opiskelevat Hilda ja Hugo ilmaisivat ympäröivien ihmisten motivoivan heitä. Myös Petri ilmaisi toisilta saamansa ”ulkoisen tuen” auttavan häntä motivoitumaan. Samoin linjoilla oli Pauli, joka kertoi motivoituneensa siitä, että pystyy työnantajana delegoimaan tehtäviä toisille ja hyödyntämään toisten osaamista, jotta voi keskittyä hänelle itselleen toimitusjohtajan roolissa oleviin tärkeämpiin tehtäviin ja tällä tavoin uppoutua ja kokea työnimua.

Ihmiset ilmaisivat myös tarkemmin yksittäisiä työtilanteita tai työtehtäviä, jotka eivät heitä miellyttäneet, mutta nämä eivät ole tutkielman kannalta oleellisia. Työnimua laskevia työtehtäviä yhdistivät tietty haasteen puute, rutiininomaisuus tai henkilön vähäinen mielenkiinto tehtävään, mikä ilmaistiin sanavalinnoin kuten: ”kapea ala toimia”, ”staattinen työ” tai ”rutiininomainen työ”. Rutiininomaisen työtehtävän vastaisena nähtiin kirjoittaminen. Kirjoittaminen synnytti monissa vastaajissa palkinnosta riippumatonta sisäistä motivaatiota.

Onnellisiksi henkilöt tekivät ”toiset ihmiset”. ”Toisilla ihmisillä” tarkoitettiin tässä läheisiä eli perhettä, puolisoa, ystäviä ja työkavereita. Kaikki perheelliset vastaajat mainitsivat lapsensa ja/tai puolisonsa terveyden sekä heidän kanssa yhdessäolon tekevän heidät onnelliseksi. Myös perheettömät vastaajat, eli sellaiset kenellä ei ole lapsia, mainitsivat ystävänsä, seurustelukumppaninsa tai läheistensä kanssa olemisen tekevän heidät onnelliseksi. Yhteenkuuluvuuden tarve, loving-tarve näyttäytyi voimakkaana onnellisuuden kokemuksissa. Tätä parhaiten kuvasi Hetan näkemys:

Rakkaus sehän se on se niinku kaikkein tärkein. Et on niinku valmis vastaanottaa sehä on se kaikista suurin, mahtipontisin voiman. Et niinku tapahtu mitä tahansa muualla, niin jos on se balanssi niin sitten tuntee jollai tavalla olevansa turvassa. -Heta

Panu ja Petri kokivat perheen ohella myös erilaiset onnistumiset tärkeiksi ollakseen onnellisia:

No kyllä ne niinku pienetkin onnistumiset, ku miettii vaikka, et miten omatkin lapset käsittelee joitakin asioita. Ku huomaa, että ne käsittelee niitä jotenkin paremmin, fiksummin, kypsemmin, ku mitä vaikka te käsitteli kymmenen vuotta niitä vanhempina, vaikka ei oo niinku ”opettanu” sitä--. -Panu

-- ni se et mä onnistun tavoitteissa ja mun lähipiiri voi hyvin.. Et mä onnistun ihmissuhteissa on ensiarvonen asia. --Et taloo ei voi rakentaa suolle ilman pilareita.-- Ja mulle on tärkeä iha niinku fysiologisesti päästä liikkumaan, urheilemaa, olee luonnossa. -Petri

Piia ja Pauli tulivat onnellisiksi perheensä ja sen tukemisen lisäksi myös työnteosta:

Kyl se on se hyvä työ – se merkityksellisyys kaikessa. Ja mä uskon siihen, et ku on hyvä tiimi – hyvä aihe, minkä ympärillä työskennellään. Niin sitten tehdään niitä niitä ylityksiä ja onnistumisia ja—. Saadaan niitä onnistumisen kokemuksia, kyl se on.. -Piia

Niin niin tota, työskentely tekee mut tosi onnelliseksi. Ja sit mä oon huomannu, et mä oon iha hirmusen onnellinen, ku mä osaan hengittää, olla läsnä tässä. Et se vaikuttaa se työskentely ja läsnäolo. Se läsnäolon voima.-- Ystävät, läheiset ja perhehän liittyy aika paljon siihe, että mä pystyn tuottamaan energiaa heille, että he voi saavuttaa heille tärkeitä asioita. -Pauli

Hugo arvioi tärkeimmäksi tarpeekseen sen, että asiat, joihin hän suhtautuu intohimoisesti kuten esimerkiksi työ, sujuvat.

Mä koen kyl, et mulla on tosi paljon ystäviä. Ja sit mä oon sellanen to do-listaihminen myöskin niinku henk.koht.elämässä, et sit ku mulla on asiat hoidettu ja laskut maksettu. Se tuottaa hirveet tyytyväisyyttä. Ää.. Sitte päästää vähä niinku duunijuttuihi taas et mä on sillee aika kokonaisvaltanen työntekijä, et mä voin hyvin duunissa ja siellä toimii hyvin. -Hugo

Myös muut nuoremmat, joilla ei ole lapsia tai puolisoa, mainitsivat (läheisten) ihmisten tärkeyden:

No varmaa se, et on mukavia ihmisiä ympärillä ja et on sellasia, joita pitää tärkeinä ihmisinä. Sit toisaalta se on mukavia harrastuksia tai työtehtäviä, joista kokee sitä mielenkiintoa ja onnistumista. Jaa.. Sitte varmaa sellanen yleinen elämän asenne, että onnistuu enemmän ku epäonnistuu. -Hilda

Niin mä sanoisin, et ne asiat, mitä mä tykkään tehdä. Et ne mun harrastukset, mun frendit ja perhe. Et nää.. Et kyllä se.. tavallaan mut tekee onnelliseksi menestyminen ja se niinku työ, mut mä en oo nii menestyny ellei siin olis jotain vastapainoo. -Heini

Tärkeää onnellisuudelle ja työn imun mahdollistumiselle oli se, että asiat lähipiirissä ja ”toisten ihmisten” kanssa sujuivat. Työskentely ei mahdollista ilman että kotona sujuu. Onnellisuuden yhteydessä mainittiin läheisten ihmisten lisäksi terveenä oleminen. Toinen teema, joka toistui onnellisuudesta puhuessa, olivat henkilökohtaiset onnistumiset esimerkiksi

työssä tai vapaa-ajan liikunnallisissa harrastuksissa. Myös itselle armon antaminen otettiin esiin onnistumisista puhuttaessa. Monet vastaajista ilmaisivat, että heille oli aika ajoin vaikeaa rauhoittua ja rentoutua tai että siihen ei ollut aikaresurssia. Viisi kahdeksasta vastaajasta esittivät näkemyksiä siitä, että välillä pitäisi antaa itselleen armoa ja olla lempeä oman hyvinvointinsa vuoksi – kuten Piia ilmaisi: ”Et se lähtee se hyvinvointi myös sen niinku lempeyden ajatusmaailmasta.” Kuitenkaan armon antaminen ei aina onnistunut, ja omasta jaksamisesta jouduttiin tinkimään aika ajoin.

Petrin näkemys asioiden tai tehtävien aikaansaamisesta:

Emmä emmä kaikkee aina saa hoidettuu mitä pitäis.—Ja sitte moni asia jää rempallee. Mä oon sit kuitenkin aika hyvä priorisoimaan, et mikä on se tärkein asia ja sit mä teen tietosii päätöksii, et noi nyt vaa jää—hoitamatta. -Petri

Vastauksista kävi ilmi, että vaikka vastaajat ilmaisivat itselleen armollisena olemisen olevan tärkeä asia, ei heillä välttämättä ollut siihen mahdollisuuksia. Kuitenkin vastaajien näkemysten perusteella oli ilmeistä, että loving-tarpeen täytöstä ei haluttu tinkiä, vaan oli tärkeää kokea yhteenkuuluvuutta ryhmään tai solidaarisuutta perheeseen. Myös verkostoon kuuluminen koettiin tärkeänä. Vaikka luvussa 6 esiteltiin loving-tarpeisiin kuuluvasta levosta välillä jouduttiinkin tinkimään, ei loving-tarpeesta haluttu näin tehdä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET TULOKSISTA

Luvussa 7.1 esittelen tutkimuskysymyksiin ja -ongelmaan saatuja vastauksia sekä niistä tehdyjä johtopäätöksiä. Myös luotettavuutta tulosten suhteen arvioidaan luvussa 7.2

7.1 Vastaukset tutkimuskysymyksiin ja -ongelmaan

Tutkielman tarkoitus oli saada vastauksia siihen, miten hyvinvointi ja omat hyvinvointitarpeet kuvataan sekä siihen, miten työnimu kuvataan. Tämän tutkielman vastaajien näkemykset hyvinvoinnin ja omien subjektiivisten hyvinvointitarpeidensa koostuvat niin having-, loving- ja being-tarpeiden eli puutos- kuin kehitystarpeiden täyttymisestä. Työnimu näyttäytyy työikäisille suomalaisille tutkielman tulosten perusteella puhtaasti kehitystarpeiden loving- ja being-tarpeiden täyttymisellä.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen saadut vastaukset muistuttavat Allardtin (1975; 1976) Klassisen Hyvinvointimallin osuutta, joka koostuu niin sanotuista elintasotarpeista (having), jotka puolestaan ovat puutostarpeita, sillä niissä on olemassa yläraja. Puutostarpeiksi tässä tutkielmassa luokiteltiin ravinnonsaanti, lepo, raha, työnteke sekä liikunnallisten harrastusten harrastaminen. Myös päihteidenkäyttö liitettiin analyysissä osaksi elintasotarpeita (having), sillä se viittaa ihmisten terveyskäyttäytymiseen, joka sekin on osa Allardtin (1975; 1976) elintasotarpeita (having). Työnteke ja liikunnan harrastaminen sisällytettiin elintasotarpeiden (having) puutostarpeisiin sen vuoksi, että ne saivat painoarvoa vastaajien näkemysissä osana heidän tyypillistä jokapäiväistä elämäänsä. Kehitystarpeiden kaltaisiksi nousivat tutkielmassa myös puutostarve, ravinnonsaanti. Hyvinvoinnin tavoittelun suhteen nähtiin erilaisia ideologioita, ihanteita ja arvojakin, jotka kaiken kaikkiaan johtaisivat yllämainittujen tarpeiden täyttymiseen.

Tämän tutkielman perusteella hyvinvoinnin tavoittelua ohjaavat ideologiat, ihanteet ja arvot perusteella tulevat osaksi vallitsevasta kulttuurista, osaksi työkulttuurista, osaksi mediasta tai valloillaan olevasta ihanteesta. Kuusi kahdeksasta vastaajasta tunnisti myös hyvinvoinnin tavoittelun olevan haitaksi ja aiheuttavan uupumusta. Kaikki vastaajat eivät silti tätä tiedostaneet tai antaneet viittauksia tämän tyyppisestä ajattelusta, jonka Cederström (2011) Cederström & Spicer (2015) sekä Brinkmann (2016) esittelivät. Tuominen-Soinin (2012) mukaan

subjektiivisen hyvinvoinnin heikkeneminen näkyy myös työhön liittyvän uupumuksen lisääntymisenä.

Puutostarpeiden ohella tärkeinä näyttäytyivät luonnollisesti kehitystarpeet, jotka on tässä tutkielmassa jaoteltu seuraavasti: oma osaaminen, koettu onnellisuus ja motivaatio sekä sen eri muodot. Nämä olivat myös Allardtin (1975; 1976) mukaan itsensä toteuttamistarpeita (being). Myös toisilta ihmisiltä palautteen saaminen, media ja sosiaalinen media sekä ihmissuhteet voidaan todeta olevan osa kehitystarpeita. Allardtin (1975; 1976) mukaan nämä ovat yhteisyyssuhdetarpeita (loving). Deci ja Ryan (2000a; 2000b) puolestaan käyttävät samankaltaisesta tarpeesta nimitystä yhteenkuuluvuuden tarve, jolla tarkoitetaan inhimillistä kaipuuta toisiin ihmisiin ja ihmissuhteisiin sekä toivetta johonkin joukkoon kuulumisesta. Osaaminen, onnellisuus, motivaatio sen eri muodoissa, palaute, media ja sosiaalinen media sekä ihmissuhteet vastasivat myös toiseen tutkimuskysymykseen työnimusta.

Yleisesti voidaan todeta, että tulosten perusteella vastaajat edustivat työmotivoitunutta ryhmää, sillä he olivat kaikki saman suomalaisen liiketoimintatapahtuman kutsuvieraita. Tämä kielii jo jossain mielessä henkilöiden työmotivoituneisuudesta ja osin henkilöiden asemasta. Myös yrittäjyyden yleisyys vastaajien kesken ja siihen myönteisesti suhtautuminen kuvaa sitä, että henkilöt jossain määrin ovat temperamenttiprofiiltaan taipuvaisia jännityksen etsintään (*novelty seeking*) (Cloninger, Gillespie, Heath et al., 2003) sekä avoimuuteen (Keltikangas-Järvinen, 2004; 2006; 2008; 2010) (Kristal, 2005). Vaikkei tutkielmassa ollutkaan tarkoitus tehdä arviota henkilöiden persoonallisuudesta tai temperamenttiprofiilista, on huomionarvoista tiedostaa, että jokaisen ihmisen synnynnäinen temperamentti eli persoonallisuuden pohja on keskeinen vaikuttaja ihmiseen ja tämän kokemuksiin (Metsäpelto & Feldt, 2009). Voidaan siis todeta, että hyvinvointinäkemuksiin ja työnimun kokemuksiin vaikuttavat myös ihmisen temperamentti ja tavat, joilla tämä on totunut tulemaan toimeen arjen tilanteissa.

Lisäksi toiseen tutkimuskysymykseen vastaamista varten pyydettiin vastaajia haastattelussa kuvailemaan sitä, mitä Decin ja Ryanin (2000) tarpeet itsenäisyys, pätevyys ja yhteenkuuluvuus heille tarkoittavat, sekä asettamaan nämä tärkeysjärjestykseen heidän työnimun kokemuksissaan omassa elämässään. Vastaajien ilmaisemaa tarpeiden tärkeysjärjestystä sekä vastauksia yleisesti peilattiin keskenään. Taulukossa 11 esitetään niin ikään vastaajien vastausten sekä ilmoittamien tärkeysjärjestyksien pohjalta tehty taulukko Decin ja Ryanin (2000a; 2000b) Itsemääräytymisteorian psykologisista perustarpeista.

Taulukko 11. Psykologisten tarpeiden tärkeysjärjestys 1.-3. vastaajittain. Eri piirteet on merkitty eri värein, jotta taulukkoa olisi helpompi lukea. Punaisella merkatut ovat yrittäjiä tai siitä kiinnostuneita. Lue vasemmalta oikealta henkilön rivillä liikkuen

VASTAAJAT	1. tärkein tarve	2.tärkein tarve	3.tärkein tarve
Petri	itsenäisyys	pätevyys	yhteenkuuluvuus
Pauli	itsenäisyys	yhteenkuuluvuus	pätevyys
Heta	pätevyys	itsenäisyys	yhteenkuuluvuus
Heini	pätevyys	itsenäisyys	yhteenkuuluvuus
Panu	pätevyys	itsenäisyys	yhteenkuuluvuus
Hilda	itsenäisyys	yhteenkuuluvuus	pätevyys
Hugo	yhteenkuuluvuus	pätevyys	itsenäisyys
Piia	yhteenkuuluvuus	itsenäisyys	pätevyys

Itsenäisyys ja pätevyys nähtiin useimmiten tärkeimpinä kolmesta psykologisesta perustarpeesta – molempia tarpeita tärkeimpinä pitivät kolme vastaajaa. Itsenäisyyttä priorisoivat Hilda, Petri ja Pauli, kun taas pätevyys oli Hetalle, Heinille ja Panulle tärkein tarpeista.

Hakanen (2010) on kuvaillut, mitä nämä Decin ja Ryanin (2000) eri tarpeet työnimukokeuksien kannalta tarkoittavat hänelle. Hänen mukaansa itsenäisyys työn imussa tarkoittaa sitä, että ihminen kykenee säätämään omaa elämäänsä ja toimintaansa työssä. Kun ihminen kokee toimivansa vapaaehtoisesti ja omasta halustaan, on hän todennäköisemmin sisäisesti motivoitunut ja pystyy täten saavuttamaan työssään työn imua. (Hakanen, 2010) Itsenäisyyttä painottavat Hilda, Petri ja Pauli ovat siis mahdollisesti eniten sisäisesti motivoituneita

työstään eli työn imu on heillä korkea. Esimerkiksi Petri koki, että porukassa oleminen auttaa motivaation synnyssä ja omassa kehityksessä. Hän ei kuitenkaan halua liittyä joukkoon sen vuoksi, että kaipaa joukossa olemista:

Mä en oo se, joka sanoo, että parasta töissä on työkaverit, vaan mulle se on aina ollu se itsenäisyys.—Et se mun autonomian tarve sitä ei monikaan pysty läpäseä. -Petri

Decin ja Ryanin (2000) pätevyyden tarpeen Hakanen (2010) on nimennyt *pärjäämisen tarpeeksi*. Hänen mukaansa pärjäämisen tarve koskee ihmisen halua tuntea pystyvänsä hallitsemaan omaa toimintaympäristöään, sillä tällöin pystyy kohtaamaan erilaisia haasteita sekä saamaan aikaan haluamiaan vaikutuksia toiminnallaan. Pärjäämisen tarvetta tyydyttää työ, jossa voi nähdä toimintansa myönteiset tulokset ja tuntea onnistuvansa ja sitä kautta selviytyvänsä. (Hakanen, 2010, 31 – 33.) Hetan, Heinin ja Panun yleisesti kävi ilmi, että he halusivat tunnustusta silloin, kun he tekivät työnsä hyvin. Erityisesti Heta halusi tulla huomatuksi työnsä kautta, kuten luvussa 6.1.3 on esitetty. Tosin palautteen saaminen saattoi välillä tuntua heistä ikävältä. Myös Panu suhtautui palautteeseen mielenkiinnolla ja koki asiakkaan palautteen elintärkeänä hänen työnteolleen ja työnimulleen kuten luvussa 6.2.1 on esitetty.

Yhteenkuuluvuuden tarpeen (Deci & Ryan, 2000) Hakanen (2010) on nimennyt *Yhteenliittymisen tarpeeksi*. Tällä tarkoitetaan inhimillistä kaipuuta läheisiin ihmissuhteisiin ja toivetta yhteenkuulumisesta muiden ihmisten ja työtoverien kanssa. Yhteenkuuluvuutta priorisoivat vastaajat siis Piia ja Hugo. He olivat myös henkilöt, jotka korostivat vastauksissaan eniten toisten ihmisten merkitystä. Yhteenkuuluvuutta priorisoivat henkilöt kuten Hugo ja Piia haluavat työltään Hakasen (2010) mukaan keskinäistä tukea, yhteisiä tavoitteita ja sitä, että heidän ponnistelunsa huomataan ja tunnustetaan. Piialle ja Hugolle yhteistä oli myös konfliktin kättäminen ja työn tekeminen yhdessä kollegojen kanssa.

Henkilöillä kuten Hetalla, Heinillä, Panulla ja Petrillä siis ei ollut kovin suurta tarvetta yhteenkuulumiseen, sillä he arvioivat yhteenkuuluvuuden heille vähiten tärkeäksi tarpeeksi. Heistä myös kaikki Petriä lukuun ottamatta pitivät pärjäämistä tärkeimpänä tarpeena. Yhteenkuuluvuus ja hyvät työkaverit olivat monille työnimua koskevien vastausten perusteella kuitenkin tärkeitä, vaikka heidän psykologisten perustarpeiden tärkeysjärjestys ei tästä kielikään.

Valmennuksen käyneillä Piialla, Paulilla, Panulla ja Petrillä yhteistä oli se, että he viittasivat samaan kirjallisuuteen, samoihin asiasisältöihin sekä samoihin tunnettuihin puhujiin tai julkisuuden henkilöihin. Erityisesti *Power of Habit*- sekä *Mastery, Autonomy & Purpose*-kirjoihin viitattiin. Tästä voi päätellä näiden teosten olleen esillä valmennuksissa tai sitten henkilöillä vaan on yhteiset kiinnostuksen kohteet. Valmennusta käyneet myös ilmaisivat mielellään kirjoittavansa asioita ylös, pitävänsä päiväkirjaa tai toimivansa tietyn aamurutiinin mukaisesti joka päivä. Kolme neljästä valmennusta käyneestä olivat myös yrittäjiä; 2 toimi täyspäiväisenä yrittäjänä ja 1 osa-aikaisesti. Mahdollisesti valmennus on myös väylä luoda yhteenkuuluvuutta tavoittelusta yrittäjälle. Valmennuksen käyneistä myös kolme neljästä käsittivät rahan merkityksen erityisen vahvasti ja puhuivat rahan tärkeydestä liiketoiminnalle. Palkkatöissä käyvät puhuivat rahasta huomattavasti vähemmän kuin valmennuksen käyneet.

7.2 Luotettavuusarviointia tutkimustuloksista

Tutkimustulosten luotettavuutta arvioitaessa tulee pohtia muun muassa sitä, olisivatko tulokset samat, mikäli tutkimus tehtäisiin uudestaan samalla tavalla (Hirsjärvi, Remes & Sajaavaara, 2009). Tuomen ja Sarajärven mukaan (2009) tutkimuksen luotettavuutta voi arvioida yhdeksän eri kriteerin avulla. Nämä kriteerit ovat *tutkimuksen kohde ja tarkoitus, tutkijan sitoumuksen taso, aineiston keruu, tiedonantajat, tutkija-tiedonantaja-suhde, tutkimukseen tekoon varattu aika, raportoinnin taso* sekä *luotettavuuden arvioiminen* (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 140 – 141). Seuraavaksi kerron esimerkkejä muutamasta yllä mainituista Tuomen valituista Tuomen ja Sarajärven (2009) kriteereistä.

Tutkijana olin sitoutunut ja kiinnostunut aiheesta, sillä olinhan päättänyt tutkielmani aiheen jo hyvissä ajoin ennen tutkielman aloittamista vuonna 2015. Prosessi muovautui kuitenkin paljon tutkielman teon aikana ja kirjallisuutta oli aika ajoin liikaa. Aineiston keruu sujui hitaasti keväällä 2017, mikä hieman venytti tutkielman viimeistelyä. Tämän olisi voinut ehkäistä sillä, että olisin kontaktoinut tutkittavia aikaisemmin. Suhteeni tiedonantajiin oli hyvä. Pyrin olemaan haastattelutilanteissa ja yhteydenpidossa mahdollisimman tyyni ja asiallinen, jotta saavuttaisin Trostin (2005; 2010) subjekti-subjekti-asetelman muodostumisen ja jotta molemminpuolinen luottamussuhde saavutettaisiin. Olin itse läsnä samassa suurtaapahtu-

massa kuin haastateltavani, mutta minulla ei ollut henkilökohtaista suhdetta heihin. Reaktiivisuuteni on kuitenkin huomionarvoinen seikka tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa, sillä keskeisin tutkimusväline on tutkija itse (Eskola & Suorannan, 1998).

Raportoinnin tason valinta oli haastavin kaikista luotettavuuden arviointikriteereistä, sillä analyysiäni ohjasi sen verran monta eri hyvinvointitarpeisiin liittyvää teoriaa, että oli hankalaa raportoida tarpeiksi selkeästi ja johdonmukaisesti, jotta lukija ymmärtäisi kaiken.

Analyysivaiheessa päätin jättää *Positiiviset persoonallisuuspiirteet* tutkimuksen ulkopuolelle sillä niihin sisältyvän optimismi, koherenssintunteen sekä itsetunnon tuoma informaatiorvo tutkielmalle jäi heikoksi. Lisäksi oli hankalaa sisällyttää Positiivisia persoonallisuuspiireitä analyysirunkoon sekä Decin ja Ryanin (2000a;2000b) Allardtin (1975; 1976) sekä Dienerin, Oishin ja Lucaksen (2002) teorioihin. Erityisesti optimismiin ja itsetuntoon oli vaikea saada näkemyksiä teemahaastattelun keinoin.

Eettisesti tutkielmassa onnistuttiin piilottamaan tutkittavien todellinen henkilöllisyys heidän itsemääräämisoikeuden, yksityisyys- ja tietosuojan turvaamisen sekä vahingon välttämisen vuoksi (TENK). Tutkittavilta kerättiin tutkimusluvut, heidän henkilöllisyytensä häivytettiin peitenimien alle ja oltiin tarkkoja siitä, ettei paljastettaisi mitään, mikä voisi mahdollistaa henkilöiden tunnistettavuuden. Peitenimien käytön lisäksi henkilöiden koulutus- ja työtaustoista kerrottiin hyvin vähän. Justesenin ja Mik-Meyerin (2011) mukaan akateemisessa kontekstissa tutkimusongelman tarkoittaa sitä, että jokin asia kaipaa lisätietoa ja selvennystä, jotta saavutettaisiin aiempaa syvempi ymmärrys. Mielestäni tutkielmassa onnistuttiin saavuttamaan lisäymmärrystä siitä, että ihmisten hyvinvoinnin Having-, Loving-, Being-tarpeet ovat erilaiset ja painottuvat ihmisillä eri tavoin. Samalla Allardtin (1975; 1976) väite karkeasta jaosta eri tarveryhmiin sai vahvistuksen.

8 POHDINTA

Voidaan todeta, että tämän tutkielman vastaajat pyrkivät tuntemaan hyvinvoinnin tunnetta, ja tekemään terveellisiä valintoja Cederströmin (2011) sekä Cederström & Spicerin (2015) näkemysten mukaisesti. Tätä selittää muun muassa vastaajien terveyskäyttäytyminen, joka näyttäytyi aineistossa hyvänä: vastaajat harrastivat liikuntaa, pyrkivät syömään terveellisesti ja käyttivät vähän päihteitä. Näkemyksistä ilmeni siis viitauksia nykypäivän ihmiselle kohdistetuista vaatimuksista koskien ”oikeanlaista” ravintoa, työtahtia ja harrastamista.

Erityisesti ruuan ja työnteon suhteen ilmaistiin näitä vaatimuksia: vastaajat sijoittivat ruuan sekä puutos- että kehitystarpeisiin todeten, että on ”oikeanlaista” ja ”vääränlaista syömistä”. Tätä havaintoa tukevat myös Cederström & Spicer (2015) toteamalla, että valtaosassa kehittyneistä maista pelkkä ravinnon tarpeen tyydytys ei enää määritä ruokavalintoja, vaan ruoka on moralisoitunut. Moralisoitumisen ohella ruoka on myös ekologisoitunut ja medikalisoitunut (Massa et al., 2006). Samalla terveys on lääketieteellistynyt ja moralisoitunut (Cederström & Spicer, 2015).

Ravinnonsaannin ohella levon ja palautumisen merkitys tiedostettiin, mutta melkein kaikilla vastaajilla oli ollut uupumusta tai voimakasta väsymystä siitä huolimatta. Lepoa kuvailtiin tärkeäksi ja henkilöiden omaa jaksamista ja hyvinvointia edesauttavaksi tekijäksi. Voidaan tulkita, että Hakasen (2004; 2010) Cederströmin (2011) sekä Cederström ja Spicerin (2015) esittämä yksityiselämän ja työelämän sekoittamisen vaikeus, joka ilmenee uupumuksena, näyttäytyi tutkielman tuloksissa ainakin jossain määrin. Raha tai taloudellinen korvaus eli ulkoinen motivaattori sen sijaan näyttäytyi tärkeänä kaikille vastaajille, osalle jopa erittäin tärkeänä. Yrittäjien talous on luonnollisesti herkempi suhdanteille kuin palkkatyöläisten, minkä vuoksi on loogista päätellä, että tämän vuoksi yrittäjät puhuivat palkkatyöläisiä enemmän rahasta.

Liikunta esiintyi aineistossa huomattavasti enemmän kuin saattoi olettaa. Jokainen vastaaja mainitsi liikunnan jossakin muodossa. Uskon, että mikäli tutkimus olisi tehty 10 tai 20 vuotta sitten erilaisen, *eri aikakauden* kulttuurin vallitessa, olisi urheilun ja treenin esiintyvyys ollut huomattavasti matalampi. Hilda kuvasi lähivuosisikymmenien, aikakauden kulttuurin, ajattelun muutosta:

Emmä tiää liittyyks se täysin siihen hyvinvointii vaa siihe, et kaikki urheilulajit ettei oo enää sillee et “ai se pelaat jalkapalloo?” ”joo mä pelaan lentopalloo”. Vaa se kaikki markkinoidaan siitä näkökulmasta, et miten tämä vaikuttaa sinun

*hyvinvointiisi - sillä et sanotaa, et ku käyt tällä jollai tunnilla niinku tai har-
rastat tätä uutta lajia, jossa kehitetään tätä, sitä ja tota. Et ehkä kaksykt vuotta
sitte pelattii jalkapalloa, koska tykättii potkia palloa tai jotai - eikä sillee “et
kehität jalkojen lihaksia ja liikut helposti”. Et on menny sellaseks ehkä --.*
-Hilda

Kuten todettu luvussa 6 kuusi kahdeksasta vastaajasta tunnistivat jollain tavoin hyvinvoinnin liiallisen tavoittelun haitat, sillä ymmärrettiin, että asioita voi tehdä ”liikaa” ja hyvinvoinnista voi tulla suoritus. Kuitenkaan liiallisen hyvinvoinnin tavoittelun aiheuttajaa eivät vastaajat useasti osanneet kohdistaa: itsensä kehittämisen trendiä ja osaavan organisaation *ihannetta* ei kyseenalaistettu. Cederström (2011, 29) pohjaa näkemystään Kelly et al. (2007) mallin mukaisesti, jonka mukaan työntekijöistä on tullut yrityksen urheilijoita, jotka harjoittelevat toimiakseen yrityksensä eduksi. Tästä ei ilmennyt suoraa todistusta aineistossa, mutta viitteitä siihen oli: henkilöt harrastivat liikuntaa, jotta olisivat hyvässä kunnossa ja jaksaisivat selvitä päivän haasteista – olivat ne sitten työhön tai yksityiselämään liittyviä.

Näkemykset onnellisuudesta olivat hyvin samankaltaisia vastaajien kesken. Näkemyksiin näytti vaikuttavan erityisesti se, oliko henkilöllä lapsia vai ei. Hyvinvointiin nähtiin oleellisesti kuuluvan ihmissuhteet, sillä jokainen vastaaja koki, että ne olivat hänelle itselleen tärkeitä. Osalle painottuivat ystävät ja osalle puoliset, kumppanit, perhe eli lapset ja mahdollinen puoliso. Myös oma osaaminen, omat saavutukset ja vaivannäkö niiden eteen nähtiin osana hyvinvointia ja sen tavoittelua. Vastaajat osasivat arvioida ja diagnosoida luonnollisella tavalla omaa itseään, minkä lisäksi saatiin palautetta muilta. Palautteen tärkeyteen vaikutti myös se, minkälainen suhde henkilöllä oli sitä antavaan henkilöön. Vastaavasti tärkeänä pidettiin suhdetta mediaan, mitä kautta palaute voi tulla myös. Palaute oli oman työn ja oman olemisen kipukohta: monet ilmaisivat huonon palautteen saamisen ja palautteen saamattomuuden alentavan heidän motivaatiotaan.

Vastausten perusteella voidaan todeta, että sosiaalisesta mediasta oltiin montaa mieltä. Sosiaalisen median nähtiin vääristävän todellisuutta tai saavaan ihmisten elämien vaikuttamaan paremmalta kuin, mitä ne ovatkaan. Osalle vastaajista sosiaalisen median kanavat olivat heidän työnsä vuoksi tärkeitä. Toisaalta osa vastaajista näki sosiaalinen median myös osittain ajanhaaskauksena. Sosiaalisen median tai median osuus tässä tutkielmassa ja vastaajien näkemyksissä jäi kuitenkin varsin vähäiselle tasolle, vaikkakin vastaajista monella on varmasti

paljon ajatuksia siitä. Toki voidaan todeta, että sosiaalisen median vaikutuksesta hyvinvointiin voisi halutessaan tehdä laajan ja erillisen tutkielman.

Työnimusta kysyttäessä ei liene yllätys, että yhteenkuuluvuuden tarve (Deci & Ryan, 2000) tai yhteenliittyminen tarve (Hakanen, 2010) oli vastaajia eniten mietityttävä tarve. Mutta yllättävää oli toisaalta, että työnimun mahdollistumisen suhteen tärkeimmäksi tarpeeksi yhteenkuuluvuuden kokivat ainoastaan kaksi vastaajaa. Ihminenhan on sosiaalinen eläin. Erityisesti yrittäjät tuntuivat vähättelevän yhteenkuuluvuutta, mutta voidaan myös esittää, että yrittäjiksi ryhtyminen tarkoittaa käytännössä että organisaation ihmisten tuki poistuu ja tämä edellyttää ihmiseltä yhteisyystarpeen (*lovingin*) vähäisempää täyttymistä työn osalta. Voisi ajatella, että jotkut eivät koskaan ryhdy yrittäjiksi juuri yhteenkuuluvuuden menettämisen pelon vuoksi – yrittäjäyys on itsenäistä työtä. Osa vastaajista kutsui yrittämistä ”yksinyrittämiseksi” tai kuvailivat yrittäjäyttä muuten yksinäiseksi.

8.1 Lopuksi

Hyvinvointi selkeästi puhuttaa. Sen lisäksi, että yritykset ja organisaatiot ovat ottaneet työntekijöiden asiakseen saadakseen terveitä tekijöitä, ovat ihmiset alkaneet yksityiselämässä meditoida, ja miettiä hengellistä hyvinvointia. Mutta miksi ihmiseen sitten kohdistetaan niin paljon vaatimuksia? Miksi hyvinvoinnista on tehty business *self-help*-kirjoin, elämäntaitovalmentajin, henkilökohtaisin valmentajin sekä erilaisten kurssien ja valmennuksien avulla? Miksi ihmisen huomio keskittyy nykyään ihmiseen itseensä? Brinkmannin (2016) mukaan on olemassa seitsemän askelta, jotka ratkaisevat tämän seikan. Askeleet ovat itsensä tarkkailun lopettaminen, negatiivisuuteen keskittyminen, ei-sanan sanominen, tunteiden tukahduttaminen, elämäntaitovalmentajan erottaminen, romaanin lukeminen self help-kirjaan sisään sekä menneisyyden ajatteleva (Brinkmann, 2017.)

Hyvinvoinnin tavoitteluun yhdistettiin myös tasapainotilan tavoittelu. Tasapainosta puhuttiin eri yhteyksissä kuten ajanhallinnan, jaksamisen sekä ihmissuhteiden yhteydessä. Tasapaino on asia, joka sopii hyvin myös johdannossa esitellyn Brinkmannin (2016) nopeutuvan kulttuurin näkemykseen. Brinkmannin (2016) mukaan kulttuurissa, jossa kaikki nopeutuu, käy kulttuurin ja ajan seuraaminen yhä vaikeammaksi, ja tämä johtaa tyytymättömyyteen. Toisaalta on syytä muistaa, että ihminen on aina ”uudella ajalla” kokenut maailman muuttuvan nopeammin, kuin mihin tämän sopeutumiskyky riittäisi. (Schaupp, Koli, Nurmi et al.,

2013), eli kyseessä ei ole täysin uusi ilmiö. Kuitenkin tuntuu vallitsevan sellainen käsitys, että tahti yhteiskunnassa yleisesti on aiempaa nopeampi.

Brinkmannin (2016; 2017) näkemykset ovat toki hieman radikaaleja, mutta samoilla linjoilla ovat loppujen lopuksi myös tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä mukana oleva Itsemääräytymisteoriakin (Ryan & Deci, 2000a; 2000b). Heidän mukaansa ihmiselle on luonnollista tavoitella proaktiivisuutta ja integroitumista joukkoon, mutta välillä myös passiivisuutta ja eristäytyneisyyttä, koska ihmiset ovat haavoittuvaisia. Olemassa olevat sosiaaliset suhteet ja motivoitumisen taso vaikuttavat siihen, mitä tavoitellaan milloinkin: joskus on luonnollisempaa hakeutua passiiviseen tai eristäytyneeseen tilaan kuin tavoitella proaktiivista yhteiseloä. Myös Cederström ja Spicer (2015) vahvistavat näkemyksen, ettei ihmistä voi määritellä ainoastaan heidän potentiaalinsa mukaan, vaan myös heidän heikkouksiensa, kyvyttömyksiensä ja epäonnistumistensa perusteella, sillä nämä ovat kaikki luontaisia piirteitä ihmiselle. Ihminen ei myöskään voi ainaisesti tavoitella hedonistista elämää, sillä nautinnotkin ja mielihyvän aiheet voivat loppua ja siitä seuraa tyhjiys.

Tutkielman teon päätyttyä koen edelleen, että Allardtin 1970-luvun hyvinvoinnin tarve-toivomus-arvojaottelu on yhä ajankohtainen ja erityisesti sen elintaso-(Having), yhteisyys-(loving) ja itsensä toteuttaminen(being) jaottelu on edelleen toimiva, sillä se on edelleen yleistettävissä olemassa olevaan aikaan. Mutta on huomioitava, että tämän päivän ihmisellä mahdollisuuksia on huomattavasti enemmän kuin 1970- ja 1980-luvuilla, jolloin sekä Allardtin hyvinvointimalli (1976) tarpeiden näkökulmasta ja Laschin Narsismin kulttuuri (1983) on kehitetty.

Lopuksi voidaan ehdottaa, että mikäli nykykulttuurille ja ihmisen ainaiselle itsensä kehittämiselle halutaan jotain tehdä, voidaan asiaa lähestyä kahdesta näkökulmasta. Ensimmäinen näkökulma on, että (työ)hyvinvointia edistettäisiin kehittämällä itse työtä. Tätä työn kehittämistä Schaupp, Koli, Kurki et al. (2013) kutsuvat *Kehittyvän toiminnan ikkunaksi*. Kehittyvän toiminnan ikkunassa on oleellista ymmärtää, miten konseptimuutokset toimivat ja mitä välineitä ihmisillä itsellään on käytettävissä. Heidän mukaansa ongelmat, jotka nähdään, pystytään myös ratkaisemaan (Schaupp, Koli, Kurki et al., 2013, 37). Sitä miten työtä kehitetään, en tiedä. Mutta koska työ on sen verran suuri osa nykyihmisen elämää ja määrittää suuren osa ihmiseen kohdistuvista vaatimuksista, voisi tämä olla varsin tehokas keino

parantamaan henkilöiden subjektiivisista hyvinvointiakin. Toinen näkökulma on, että ihmiset vähentäisivät yksityiselämään kohdistuvien vaatimusten noudattamista ja keskittyisivät siihen, mistä itse pitävät eivätkä siihen, mistä heidän oletetaan pitävän. (Brinkmann, 2017)

On selkeää, että ihmisen uupumus ei voi jatkua samaan suuntaan ja ihmiseen kohdistuvia vaatimuksia tulisi laskea. Hakanen (2004; 2010) on tärkeän asian äärellä miettiessään sitä, että tarvittaisiin lisää tutkimusta työoloista ja työntekijöistä. Tämä onkin siis seikka, mihin tiede yhteisö voisi kiinnittää huomioita jatkossa ja keskittymään samalla siihen, että subjektiiviset hyvinvointitarpeet voivat vaihdella kuten voivat ihmisten psykologisten perustarpeiden tärkeysjärjestyskin. Cederström ja Spicer (2015) kirjoittavat viisaasti todetessaan, että hyvinvointisyndrooma on vallannut länsimaat. Tästä tulee pikaisesti oppia pois.

Tarpeiden subjektiivisuuden ymmärtämisen ohella ei ole haitaksi ymmärtää ihmisten sisäisiä ominaisuuksia eli persoonallisuutta, joka kostuu monista osista. Persoonan perusta eli temperamentti erityisesti on kiehtovat, sillä siitä tiedetään arkitasolla kovin vähän. Mullola (2012) todisti, että opettajat sekoittavat taitoja ja temperamenttia keskenään ja tietynlaista temperamenttia priorisoitiin. Ympäristön kanssa yhteensopivasta temperamentista käytetään ilmausta goodness-of-fit ja huonosti yhteen sopivasta tarpeesta poorness-of-fit (Keltikangas-Järvinen, 2006). Uskon, että mikäli myös temperamentin ja persoonallisuuden eroista ymmärrettäisiin paremmin, olisi myös helpompi ymmärtää erilaisuutta, joka tässä tutkielmassa näyttäytyi muun muassa Deci & Ryanin (2000a;2000) Itsemääräytymisteorian psykologisina perustarpeina. Mullola (2012) Keltikangas-Järvinen & Mullola (2014) puhuvat temperamenttitietoisesta pedagogiikan lisäämisestä opettajankoulutukseen. Temperamenttitietoinen pedagogiikka ymmärtää, että temperamentti on tyyli toimia ja lähestyä asioita. Temperamenttitietoinen pedagogiikka ymmärtää myös, että temperamentti ei ole yhteydessä älykkyyteen, muistiin tai motivaatioon. Tämänkaltaisesta ymmärryksestä tuskin olisi haittaa kenellekään. Temperamenttitietoisuus sopisi työpaikoille ja työyhteisöihin, sillä se voisi vahvistaa keskinäistä ymmärrystä ja vähentää ihmisten moraalista tavoittelua kohti terveellisiä valintoja eli olla omaperäisiä (self-authenticity) tämän päivän nopeutuvassa kulttuurissa, jonka Brinkmann (2016) on esitellyt ja joka otettiin esille tässäkin tutkielmassa.

LÄHTEET

Bplans. Haettu 12.6.2017:

<http://articles.bplans.co.uk/starting-a-business/the-business-pitch/407>

Brinkmann, S. (2016). *Pysy lujana. Elämä ilman self-helpiä.* (kääntänyt Heikki Eskelinen). Helsinki: Tammi.

Brinkmann, S. (2017). *How to Stand firm in a Runaway World.* Psychology Today. Haettu 14.6.2017;

<https://www.psychologytoday.com/blog/stand-firm/201702/how-stand-firm-in-runaway-world>

Atlas.ti. Haettu 1.4.2017:

<http://atlasti.com/about-atlas-ti>

Cederström, C. (2011). *Fit for everything: Health and the ideology of authenticity.* Ephemera. Theory and Politics in organization. ISSN 1473-2866. Volume 11(1): 27-45. Haettu: 27.4.2017

Cederström, C. & Spicer, A. (2015). *Wellnesssyndromet.* Bookwell. Finland.

Cloninger, C. R, Gillespie N. A., Heath, A. C. & Martin, N. G. (2003). *The genetic and environmental relationship between Cloninger's dimensions of temperament and character.* Personality and Individual Differences 35 (2003) 1931–1946.

Denscombe, M. (2000). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna.* Lund: Studentlitteratur.

Denscombe, M. (2016). *Forskningsboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna.* Lund: Studentlitteratur.

Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851 - 864.

Diener E., Oishi, S. & Lucas (2002). *Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life*. *Rev. Psychol.* 2003. 54:403–25.
http://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/a_nurev.psych.54.101601.145056

Dweck, C. S. (1986) *Motivational processes affecting learning*. *American Psychologist*, Vol 41 (10), 1040 – 1048.

Eriksson, P & Kovalainen, A. (2008). *Qualitative methods in business research*. London: Sage.

Eskola Jari 2001a: *Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 133 - 157.

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Flick, U. (2006). *An introduction to qualitative research (3rd ed.)*. London: Sage.

Gagné, M. & Deci, E (2005). *Self-determination theory and work motivation*. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-262.

Glaser, B. (1998). *The Grounded Theory Review (2010)*, vol.9, no.2. Haettu 4.3.2017: <http://groundedtheoryreview.com/wp-content/uploads/2012/06/GT-Review-vol-9-no-21.pdf>

Hakanen, J, (2010). *Työn imu*. Helsinki: Työterveyslaitos.

Hakanen, J. (2004). *Työuupumuksesta työn imuun: Työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla*. Helsinki: Työterveyslaitos.

Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, Sajavaara (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Helsinki: Tammi.

Justesen, L., & Mik-Meyer, N. (2011). *Kvalitativa metoder: Från vetenskapsteori till praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Keltikangas-Järvinen, L. (2004). *Temperamentti: Ihmisen yksilöllisyys*. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. (2006). *Temperamentti ja koulumenestys*. Juva: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. (2008). *Temperamentti, stressi ja elämäntilanne*. Juva: WS Bookwell Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. (2010). Keltikangas-Järvinen, L. (2010). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Helsinki: WSOY.

Keogh, B. K. (2003). *Temperament in the classroom: understanding individual differences*/by Barbara K. Keogh. Baltimore, Maryland: Brookes, cop.

Koivula, L. (2010) **OIKEUDENMUKAISESTI TOIMIVA ORGANISAATIO TYÖMOTIVAATION LÄHTEENÄ?** Koetun oikeudenmukaisuuden kolme ulottuvuutta ja niiden yhteys eri motivaatiotyyppisiin. Case: Nordea Pankki Suomi Oyj

Koistinen, M. (2010). *Nuorten hyvinvointi, opiskelu ja opinto-ohjaus erityisen koulutustehtävän saaneessa lukiossa*. Studies in Educational Sciences 245. Article-based doctoral dissertation. University of Helsinki, Institute of Behavioural Sciences. Helsinki, Finland: Unigrafia.

Kollega-lehti—Verkkolehti työstä ja hyvinvoinnista. Haettu 7.2.2017:
<http://kollega.fi/2015/03/onnellisena-tyossa/>.

Kristal, J., (2005). *The Temperament Perspective*. Baltimore, Maryland: Paul H. Brookes Publishing Co., Inc.

Kvale, S. (2007). *Doing interviews*. Los Angeles: Sage.

Kvale, S., Brinkmann, S., (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (2. painos) (kääntänyt & Torhell, S.) Lund: Studentlitteratur.

Martela, F. & Ryan, R. M. (2016). *Prosocial behavior increases well-being and vitality even with out contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence*. *Motivation and Emotion*. 40, 3 351 - 357

Maslow, A. (1943). *A Theory for Human Motivation*. *Psychological Review* Vol 50. 370-396.

Maslow, A. H. (1965). *Eupsychian management: A journal*. Homewood: Richard D. Irwin.

Massa

McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). *A new Big Five: Fundamental principles for an integrative science of personality*. *American Psychologist*, 61, 204-217

McAdams, D. (2008) *American Identity: The Redemptive Self*. Volume 43, No. 1 - Spring 2008. *The General Psychologist*.

Lasch, C. (1983). *Den narcissistiska kulturen*. (toinen painos). Stockholm: Norstedt.

Metsäpelto, R. & Feldt, T. (2009). *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Juva: PS-kustannus

Mullola, S. (2012). *Teachability and School Achievement: Is Student Temperament Associated with School Grades?* (Doctoral thesis, University of Helsinki, Faculty of Behavioural Sciences, Department of Teacher Education) Helsinki: Universitas Helsingia. Saatavilla: <http://hdl.handle.net/10138/37561>

Mäkelä, T. (1990). *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000a). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000b). *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54-67.

Schaufeli, Wilmar Kotisivut. Haettu 19.3.2017

http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test_manual_UWES_Finnish.pdf

Schaupp, M., Koli, A., Kurki, A., Ala-Laurinaho, A. (2013). *Yhteinen muutos: Työhyvinvointia työtä kehittämällä*. Helsinki: Työterveyslaitos.

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 546 - 557.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270 - 1279.

Schunk, D. & Zimmermann, B. (2008). *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research and Applications*. Yhdysvallat, NewYork: Routledge cop.

Särkelä, R., Siltaniemi, A., Rouvinen-Wilenius, P., Parviainen, H., & Ahola, E. (2014). *Hyvinvointitalous*. Helsinki: SOSTE.

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer* (kolmas painos). Lund: Studentlitteratur.

Trost J. (2010). *Kvalitativa intervjuer* (neljäs painos). Lund: Studentlitteratur.

Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K. & Niemivirta, M. (2008). *Achievement goal orientations and subjective well-being: A person-centred analysis*. *Learning and Instruction*, 18, 251–266. doi:10.1016/j.learninstruc.2007.05.003

Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K. & Niemivirta, M. (2012). *Achievement goal orientations and academic well-being across the transition to upper secondary education*. *Learning and Individual Differences*, 22, 290–305. doi:10.1016/j.lindif.2012.01.002

Tuominen-Soini, H. (2012). *Student motivation and well-being: Achievement goal orientation profiles, temporal stability, and academic and socio-emotional outcomes*. Studies in Educational Sciences 245. Article-based doctoral dissertation. University of Helsinki, Institute of Behavioural Sciences. Helsinki, Finland: Unigrafia.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Haettu 15.5.2017:

<http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteissaTutkielmaani>

Helsingin yliopiston tutkimusympäristö. Haettu 12.6.2017:

<https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusymparisto/tutkimusetiikka#section-2636>

Törrönen, M. (2001). *Lapsuuden hyvinvointi. Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro*. Vantaa: Tummaavuoren Kirjapaino.

Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Williams F., Popay, J., Oakley, A. (1999). *Welfare research. A Critical View*. Iso-Britannia: UCL Press.

YLE-uutiset, luettu 25.1.2017:

<http://yle.fi/uutiset/3-9420838>

LIITTEET

Liite 1.

Hei XX!

Tässä olisi vielä ennakkotietolomake, johon toivoisin että ennätät vastata lyhyesti vielä ennen haastattelua.

-
- Ikä
 - Koulutustausta
 - Työ nyt (ala, kuinka pitkään olet ollut tällä alalla tai tässä toimenkuvassa/asemassa)
 - Työ aiemmin (ala, kuinka pitkään olit milläkin alalla tai missäkin toimenkuvassa/asemassa)
 - Oletko nyt yrittäjä/Oletko toiminut yrittäjänä?
 - Oletko osallistunut kurssille tai valmennukseen parantaaksesi toimintakykyäsi työssä? Tai onko syy osallistumiseen ollut jokin toinen - mikä?
 - kuinka monelle olet osallistunut?
 - mille kursseille olet osallistunut?
 - Lyhytbriiffi itsestäsi: harrastuksesi, kiinnostuksen kohteesi, sinulle tärkeistä asioista (ilman viittauksia työhön, mikäli mahdollista)

Voit hyvin vastata ennakkotietoihin paluuviestinä tähän sähköpostiin. Nähdään huomenna paikass X klo. x!

Mukavaa alkanutta viikkoa!

Liite 2:**HAASTATTELUUN SUOSTUMINEN, LOMAKKEET HAASTATELTAVILLE Helmikuu 2017**

Tutkimuksen luonnosvaiheen nimi: *Mitkä asiat koetaan hyvinvoinnille tärkeiksi ja miten ne näkyvät työnimussa?*

Minä suostun Sofia Lehtosen pro gradua varten tehtävään haastatteluun. Haastattelun saa äänittää ja sen tietoa käyttää tutkimuksessa.

Aika:

Paikka:

Nimi ja nimenselvennys:

Haastattelu tehdään luottamuksellisesti ja sen tietoja käytetään ainoastaan gradussa. Mitään nimiä ei julkaista.

Ohjaaja: Sonja Kosunen

Kasvatustieteellinen laitos

Yleinen ja Aikuiskasvatustiede

Helsingin yliopisto

Liite 3a:

Teemahaastattelurunko 1

Haastattelun kohde: Kurssin käynyt ”P1”

Ennen nauhoitusta: • Täytetään vielä lupalomake. • Kerrotaan, että nauhoitus on vain tutkimuskäyttöön, ei kenenkään ulkopuolisen kuultavaksi. • Kerrotaan, että voidaan puhua asioiden oikeilla nimillä, mutta nimiä ei julkaista. • Muistutetaan vielä, että ei ole oikeita vastauksia • Kysytään haastateltavalta, onko tällä jotain kysyttävää ennen kuin aloitetaan

1. Kerro itsestäsi • Mitä arkipäiväsi tyypillisesti pitävät sisällään? Kerro, miten olet päässyt nykyiseen pisteeseesi? • Miten valikoidut käymään kurssin x? • Minkälainen kokonaismielikuva sinulla on kurssista sen jälkeen ja millainen oli suhtautumisesi kurssiin sen aikana? Kuvaile prosessia ja anna esimerkkejä

2. Tavoitteet ja motivaatio • Paljon puhutaan motivaatiosta - mitä sinulle tarkoittaa olla motivoitunut, mikä nostaa motivaatiosi? Mistä sinä nautit? • Mitä teet, kun motivaatiosi jonkin asiaan on matala? • Miten saat jonkin tavoittelemasi asian tai jonkin tärkeän tavoitteen saavutettua? • Miten kurssi käsitteli tavoitteita ja motivaatiota? Anna esimerkkejä

3. Työn imu, työmotivaatiosta • Kerro esimerkki tilanteesta, jossa olet tuntenut puhtaasti motivoitunutta/omistautunutta ja/tai tarmokasta oloa työnteossa tai siihen liittyvissä tilanteissa • Mikä saa sinut tuntemaan olosi työn imun vastakohtaiseksi eli innottomaksi/omistautumattomaksi/huonosti motivoituneeksi • Miten tärkeä palkka on sinulle? • Peilaten kurssiin; miten kurssi käsitteli työnimuun liittyviä asioita – käsiteltiinkö niitä?

4. Voimavarat, Positiiviset persoonallisuuspiirteet

Optimismi työssä o Kerro työhön liittyvästä tilanteesta, joka oli haastava □ Miten suhtauduit ja miten toimit? o Miten tyypillisesti reagoit haastaviin tilanteisiin? o Minkälaisissa tilanteissa olet optimistinen/pessimistinen – anna esimerkkejä

Koherenssin tunne työssä

- o (Elämän)hallinnasta työssä, mitä se sinulle tarkoittaa? o Milloin koet tunnetta, että hallitset kokonaisuutta/elämääsi – töissä? – muissa yhteyksissä? ☐ Tavoitteletko tätä tunnetta vai et?
- o Milloin ja miten usein koet, että ei ole hallinnassasi niin töissä tai muissa yhteyksissä?

Itsetunto työssä (huom. Rosenbergin Taulukko)

- o Kuinka tärkeää on se, miten itsestä ajattelee/ mitä tarkoittaa hyvä itsetunto? Miten se näkyy? ☐ Mikä saa itsetuntosi nousemaan/laskemaan? o Täydennä väittämät Olen tarpeeksi hyvä-- En ole tarpeeksi hyvä – o Käytiinkö kurssilla läpi yllä mainittuja voimavaroihin liittyviin asioita tai jotakin niistä?

5. Psykologiset perustarpeet, HUOM. Tavoitteet • Mitä tarkoittaa? Milloin ja missä koet yhteenkuuluvuuden tunnetta - milloin yhteenkuuluvuuden tunteesi on matala? • Mitä tarkoittaa? Milloin saat tuntemuksia siitä, että olet jossain pätevä – mikä vähentää pätevyyden tunnettasi? • Mitä tarkoittaa? Milloin koet vahvaa itsenäisyyden tunnetta – mikä uhkaa itsenäisyyttäsi?

--> Laita nämä tärkeysjärjestykseen 1.,2. ja 3. tärkeä tarve.

6. Subjektiiivinen hyvinvointi Vapaamuotoisesti kysyen yleisesti elämästä esim. alla olevista esimerkkejä. • Mikä saa sinut onnelliseksi? /Missä tilanteissa tunnet kokonaisvaltaista rauhan tunnetta? /Entä tyytyväisyyttä elämääsi? /Milloin koet olevasi hyvässä tilassa toteuttamaan sinulle kuuluvia tehtäviä, toimia?

7. Hyvinvoinnin tavoittelu yleisemmällä tasolla (mm. hyvinvointibuumi ja downshiftaajat) • Mitä ajattelet buumista (ravinto, liikunta, ihanteet) • Voiko Ihminen pyrkiä edistämään hyvinvointiaan liiaksi? (Miten ihminen edistää hyvinvointiaan liiaksi) • (Mietitkö joskus, ettet edistä hyvinvointiasi liiaksi/tunnetko joskus syyllisyyttä tästä?) • Apusanoja: päihteet, valtavirta, self help

Onko sinulla lisättävää, kysymyksiä?

KIITOS!

Liite 3b:

Teemahaastattelurunko 2

Haastattelun kohde: Kurssin käymätön H1

Ennen nauhoitusta: • Täytetään vielä lupalomake. • Kerrotaan, että nauhoitus on vain tutkimuskäyttöön, ei kenenkään ulkopuolisen kuultavaksi. • Kerrotaan, että voidaan puhua asioiden oikeilla nimillä, mutta nimiä ei julkaista. • Muistutetaan vielä, että ei ole oikeita vastauksia • Kysytään haastateltavalta, onko tällä jotain kysyttävää ennen kuin aloitetaan

1. Kerro itsestäsi • Mitä arkipäiväsi tyypillisesti pitävät sisällään? Kerro, miten olet päässyt nykyiseen pisteeseesi.

2. Tavoitteet ja motivaatio • Paljon puhutaan motivaatiosta - mitä sinulle tarkoittaa olla motivoitunut, mikä nostaa motivaatiosi? Mistä sinä nautit? • Mitä teet, kun motivaatiosi johonkin asiaan on matala? Mikä saa motivaatiosi laskemaan? • Miten saat jonkin tavoittelemasi asian tai jonkin tärkeän tavoitteen saavutettua?

3. Työn imu, työmotivaatiosta • Kerro esimerkki tilanteesta, jossa olet tuntenut puhtaasti motivoitunutta/omistautunutta ja/tai tarmokasta oloa työnteossa tai siihen liittyvissä tilanteissa • Mikä saa sinut tuntemaan olosi työn imun vastakohtaiseksi eli innottomaksi/omistautumattomaksi/huonosti motivoituneeksi • Miten tärkeä palkka on sinulle?

4. Voimavarat, Positiiviset persoonallisuuspiirteet

Optimismi työssä

- o Kerro työhön liittyvästä tilanteesta, joka oli haastava □ miten suhtauduit ja miten toimit?
- o Miten tyypillisesti reagoit haastaviin tilanteisiin?
- o Minkälaisissa tilanteissa olet optimistinen/pessimistinen – kerro esimerkkejä.

Koherenssin tunne työssä

- o (Elämän)hallinnasta työssä, mitä se sinulle tarkoittaa? o Milloin koet tunnetta, että hallitset kokonaisuutta/elämäsi – töissä? – muissa yhteyksissä? □ Tavoitteletko tätä tunnetta vai et?
- o Milloin ja miten usein koet, että ei ole hallinnassasi töissä tai muissa yhteyksissä?

Itsetunto työssä (huom. Rosenbergin Taulukko)

o Mitä mielestäsi tarkoittaa hyvä itsetunto? Miten se näkyy? o Mikä saa itsetuntosi nousemaan/laskemaan? o Täydennä väittämät: Olen hyvä-- En ole hyvä –

5. Psykologiset perustarpeet, HUOM. Tavoitteet • Mitä tarkoittaa? Milloin ja missä koet yhteenkuuluvuuden tunnetta - milloin yhteenkuuluvuuden tunteesi on matala? • Mitä tarkoittaa? Milloin saat tuntemuksia siitä, että olet jossain pätevä – mikä vähentää pätevyyden tunnettasi? • Mitä tarkoittaa? Milloin koet vahvaa itsenäisyyden tunnetta – mikä uhkaa itsenäisyyttäsi?

--> Laita nämä tärkeysjärjestykseen 1.,2. ja 3. tärkein tarve.

6. Subjektiiivinen hyvinvointi Vapaamuotoisesti kysyen yleisesti elämästä esim. allaolevista esimerkkejä. • Mikä saa sinut onnelliseksi? /Missä tilanteissa tunnet kokonaisvaltaista rauhan tunnetta? /Entä tyytyväisyyttä elämääsi? /Milloin koet olevasi hyvässä tilassa toteuttamaan sinulle kuuluvia tehtäviä, toimia?

7. Hyvinvoinnin tavoittelu yleisemmällä tasolla mm. hyvinvointibuumi ja downshiftaajat . • Mitä ajattelet buumista (ravinto, liikunta, ihanteet)

• Voiko Ihminen pyrkiä edistämään hyvinvointiaan liiaksi? (Miten ihminen edistää hyvinvointiaan liiaksi) • Minkälaiselle kurssille sinä osallistuisit, oletko miettinyt osallistuvasi jollekin kurssille, jonka tarkoitus on ”edistää hyvinvointiasi”? • (Mietitkö joskus, ettet edistä hyvinvointiasi liiaksi/tunnetko joskus syyllisyyttä tästä?) Apusanoja: päihteet, valtavirta, self help

Onko sinulla lisättävää, kysymyksiä?

KIITOS!